





90



٢٥٥

MANUALE
D' I G I E N E
PUBBLICA E PRIVATA.

7

MANUALE D'IGIENE PUBBLICA E PRIVATA

o

COMPENDIO ELEMENTARE DELLE COGNIZIONI RELATIVE ALLA
CONSERVAZIONE DELLA SALUTE, ED AL PERFEZIONAMENTO
FISICO E MORALE DEGLI UOMINI.

PER L. DESLANDES,

Dottore in Medicina della Facoltà di Parigi, Membro
dell'Ateneo di Medicina e di molte altre dotte Società,
Medico dell'Ufficio di Carità dell'ottavo Circondario,
ec, ec.

TRASPORTATO DAL FRANCESE NELL' ITALIANO IDIOMA
CON ALCUNE ANNOTAZIONI.

DA

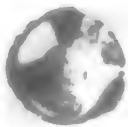
LUIGI, E CAMILLO GOLÀ
DOTTORI IN MEDICINA.



NAPOLI 1830

DAI TORCHI DI GENNARO PALMA.

A spesa de' Traduttori.



~~~~~

# MANUALE D' I G I E N E

## PUBBLICA E PRIVATA

---

### CAPITOLO SECONDO.

---

#### APP LICATA.

( Cose applicate alla superficie de' corpi. )

**Q**UESTE cose sono : 1.° i bagni e le loro pratiche accessorie ; 2.° i vestimenti ; 3.° i principii contagiosi ; 4.° gli animali velenosi.

#### B A G N I.

I bagni prender possono , 1.° in un liquido , 2.° in una stufa così secca , come umida , 3.° nell' arena o vero in altre polverose materie. Quest' ultima specie di bagno non essendo mai adoperata siccome mezzo igienico , non parlerò che delle altre due.

*A. Bagni di liquidi.* I bagni spesso si prendono in acque minerali ; qualche volta in in-

fusioni o decozioni vegetali, nell'olio, nel vino, nel latte, nella feccia dell' uva, nella sassa, nell' acqua di busecchia, ec., ec.; ma il solo liquido adoperato in igiene, si è l' acqua.

I bagni di acqua possonsi prendere in uno stagno, in un fiume, nel mare o in una tinozza.

I Romani prendevan bagni caldi e freddi in grandi tini che dimandavano *Lavacrum*, *Labrum*, *Piscina natatilis*, ec., ne quali poteano capire molti individui, ed in alcuni di essi agevole n' era il nuoto. Disposizioni quasi simili sonovi in alcuni stabilimenti di acqua minerale, e noi abbiám veduto un comune bacino d' acqua calda alla tromba a fuoco del Gros Caillou.

Per l' ordinario s' impiegano particolari tinozze; alcune sono ovoidi, altre hanno la forma di ugnà di cavallo.

L' acqua può esservi portata o condotta dopo che siasi riscaldata; ed un tal metodo è il migliore. Altre fiate, si riscalda nelle stesse tinozze, sia per mezzo di un braciere che ne fa parte, e di cui un tubo conduce il vapore in un cammino, o in virtù di un cilindro, apparato pericoloso a cagion del gas che spande nella camera ove il bagno preparasi.

B. *Stufe*. Si distinguono in *secche* ed in *umide*. I Romani facean uso delle stufe secche, ed i Turchi anco oggidì servonsene. Il *Laconicum* de' primi era una vasta sala situata sopra la volta d' un forno. Le stufe secche de' secondi sono sale lastricate di marmo, e mediante tubi, che apronsi sulle loro pareti, riscaldate. Una camera grandemente riscaldata da un caldano è una stufa secca.

Molti mezzi sonosi adoperati per diffondere il vapore di acqua nelle stufe. I Romani colloca-

vano sull'a volta del forno onde testè ò parlato vasi colmi d'acqua, o un grande calderone, di cui uno schiavo a quando a quando ne toglieva il coperchio. Ne' bagni russi si getta di tanto in tanto acqua sopra pietre divenute rosse al fuoco. I Groenlandesi, i Samoiedì, ec. operano nella medesima guisa, colla differenza che la cosa à luogo in un buco cavato nella terra. Nelle stufe degli Egiziani, il vapore scappa da una fontana e da un bacino pieni di acqua calda situati nel mezzo della sala. All'ospedale di San Luigi, il vapore è somministrato da un calderone discosto, e condotto da un tubo in una specie di caldano posto nel bel mezzo della stufa, e che lascia scappare il vapore da molte aperture. Puossi in una sala evaporare acqua facendola cadere a goccia a goccia sopra una piastra di metallo caldissima, o sur un mattone divenuto rosso al fuoco.

La stufa de' Romani avea un'apertura turata da largo scudo di rame che a talento si alzava o si abbassava per far che il vapore scappasse. Quella de' Russi è bucata presso la soffitta, da una picciola finestra, la quale serve meno a rinnovare l'aria che ad illuminare la stufa. Finalmente, nella stufa del signor Rapou la soffitta è fornita di un'animella per la quale si dà uscita al vapore.

Gl' Indiani, i Turchi, gli Egizii, prendono i bagni di vapore sopra lettucci. Nelle stufe de' Finlandesi e de' Russi vi sono tre scalini guerniti di stuoie o di giungo, sulle quali coloro che si bagnano distendono; v'eran parimente scalini nelle stufe romane. Gl' Inglesi prendono i bagni di vapore sopra un'ordinaria sedia. Nella gran sala dell'ospedale di San Lui-

gi àvvi uno scalino in forma di anfiteatro , e può in una volta quasi cinquanta persone contenere. Si trovano scalini in tutti gli odierni bagni di vapore.

In queste stufe , il vapore aqueo penetra ne' bronchi ; ma sonovi apparecchi ne' quali l'uomo è immerso sino al collo , la qual cosa fa che il capo vien sottratto al vapore. Siffatti apparecchi ànno minori inconvenienti delle ordinarie stufe, ma sono soltauto adoperati ne' casi di malattia.

Taluni popoli fanno successivamente uso e senza partirsi di diverse specie di bagni. I Romani dopo aver preso il bagno caldo , o uscendo dalla stufa , sia secca o umida , prendevano, dopo aver respirata un' aria fresca nel *frigidarium*, un bagno freddo nella *piscina natantis*. In Egitto , allorchè si sono sottomessi per alcun tempo alla stufa umida , si lavano nell' acqua calda , indi nella fredda. I Russi ed i Finlandesi , dopo essere stati flagellati e stropicciati sul finir del bagno , sono lavati nell' acqua tiepida , poscia nella fredda ; in appresso ricevono molte secchie di acqua fredda sul capo , o vanno ad immergersi sia nella neve , o in uno stagno o vero in un ruscello.

C. Le pratiche accessorie ai bagni sono : 1.° le *aspersioni*. I Romani si facean fare aspersioni di acqua fredda sul capo nel durar del bagno caldo. Ho parlato di quelle che dopo il loro i Russi ed i Finlandesi ricevono: 2.° L'*asciugamento*. A detta di Siconda da Cremona, gli antichi , in uscendo dall' acqua , involupparansi in una specie di copertura dimandata *sandon*; poscia si asciugavano accuratamente il capo ;



e, con panniliui o con una spugna, rasciugavano il liquido rimasto alla superficie del corpo. 3.° *Il pelamento*. Gli Orientali dell' uno e dell' altro sesso si fanno pelare le parti sessuali ne' bagni, in virtù di paste che gli Egizii addimandano *rusma*, e gli Arabi ed i Persiani *nouret*, *nure*, *nuret*. Questa pasta è composta secondo il signor Larrey, di una parte e mezzo di calce viva sopra una parte di deuto solfuro di arsenico (*orpimento*), macinate insieme, passate per staccio, e ridotte in pasta mediante una sufficiente quantità di acqua. 4.° *La flagellazione*. Ho già detto che i Russi dopo il bagno si fanno flagellare; essi si servono per tale effetto de' giovani rami di betulla, rammollati nell' acqua. 5.° *Le fregagioni*. Molti popoli le adoperano tra il bagno caldo ed il lavamento nell' acqua fredda. Si servono comunemente, per effettuarle, d'una dolce spazzola, di un pannolino, d' un pezzo di stoffa più o meno ruvida, di un guanto di lana, ecc. I Russi fanno rozzamente strofinare con le verghe adoperate nella flagellazione. 6.° *Il massaggio* (1). Ecco come Anquetil descrive il modo col quale gli Indiani il praticano. „ Un servente del bagno vi distende sopra una tavola e vi spruzza con acqua calda; in appresso con arte ammirabile tutto il vostro corpo comprime. Egli fa scricchiolare le giunture di tutte le dita e pur quelle delle membra; vi rivolta e vi distende sul ven-

---

(1) *Massage*, *massement* de' francesi: vocabolo che alcuni vogliono derivasse dal greco *μασσειν* *massein*, fregare, comprimere; altri dalla voce araba *mass*, comprimere dolcemente. — *Trad.*

tre; s'inginocchia sui vostri reni, vi prende per le spalle fa scoppiar la spina, in agitando tutte le vertebre; dà grandi colpi sopra le parti più carnose e più muscolose, indi adattasi un guanto di crine, e vi soffrega tutto il corpo a segno da egli stesso grondar sudore; assottiglia con una pietra pomice la carne spessa e dura de' piedi, vi unge di sapone; finalmente vi rade e vi pela. Questa operazione dura per ben tre quarti d'ora; dopo di che, l'operato non si riconosce più, e sembra altr' uom da quel che era. 7.° Il *nuoto e tutte le sue specie di rivolgimento*. Ci diam per l'ordinario al nuoto ne' fiumi, ne' laghi, negli stagni, nel mare, ec.; nullameno abbiám veduto che i Romani il faceano nelle piscine. 8.° Le *unzioni*. I Romani s'ungean la pelle, o con olio, o con burro, non solo dopo, ma spesse fiate ancor prima del bagno. I Russi si servono di grasso, di olio o di sapone. Gl' Indiani dedicano a quest' uso l'olio di sesamo (1), e gli Egizii la spuma d'un sapone bianco ed odorifero, custodita in un pugno di stoppa che preparano colla reticella d'una specie di zucca. 9.° La *stregghiatura*. In Roma addimandavansi *fricatores* quegli uomini che ne' bagni pubblici avean l'incumbenza di strofinare e di raschiar la pelle con un istrumento denominato *strigil*, specie di cucchiaino o di coltello di legno, di corno, di ebano, di ferro, di argento, ed anche d'oro.

---

(1) *Sesamum indicum*. L. (sesamo giuggiolena indiana). — Una tal pianta è copiosamente coltivata in Calabria per la raccolta de' semi, tenuti per nutritivi ed atti ad accrescere la secrezion del latte. — Trad.

11

Eglino nettavan così la pelle , togliendone l'olio , i grassi dissecati , ed in certi casi la polvere onde alcun coprivasi posciacchè s'era unto, siccome allorquando lottare o darsi volea ad ogni altro esercizio.

### *Effetti de' Bagni , e delle Pratiche accessorie ai Bagni.*

#### *Bagni d' acqua , e Stufe.*

L'influenza de' bagni d' acqua opera : 1.° *Pel peso del liquido.* Un tal peso cagiona a molte persone oppressione ed una molestia all'epigastrio , da obbligarle a far soltanto uso di semicupii. I marangoni sopportano una pressione considerabile e proporzionata all'altezza della colonna di liquido che hanno sur essi; ma siccome siffatta pressione è di assai breve durata , così gl' effetti non si possono valutare. 2.° *Per l'assorbimento dell'acqua.* Cruiskaneck riferisce che la gente di mare in mancanza di acqua dolce nei viaggi di lungo corso , notando calma la sete. Ognun si sa che nel bagno pressochè sempre orinasi. Falconer porta oltre a tre libbre l'acqua che in un' ora un adulto in un bagno temperato assorbir possa. Questo bagno debbe adunque esser utile nel durar dei calori della state. 3.° *Per l'inzuppamento dell'acqua.* Gli è in seguito di questo inzuppamento che la pelle de' piedi e delle mani si corrughi , si gonfi nel bagno , e che il frequente uso di esso tolga via la durezza di questa membrana. Il bagno temperato è il più acconcio a produrre un tale effetto. 4.° *Nell'impedire*

*il contatto dell' aria sulla pelle.* Il bagno dee opporsi a quella decomposizione dell' aria che fassi alla superficie della pelle e di cui altrove se n'è tenuta quistione; ma i risultamenti di questo fatto ci sfuggono. 5.<sup>o</sup> *Nel facilitare e procurare il nettamento della pelle.* Trai vantaggi de' bagni il più prezioso. L' acqua tiepida è in questo riguardo quella che abbisogna preferire. 6.<sup>o</sup> *Per l' urto del liquido.* Un tale urto nasce dal moto dell' acqua o dai nostri propri movimenti. Esso è nullo nelle tinozze; non à luogo nelle acque stagnanti se non quando ci diamo al nuoto; meno considerabile quando nel nuotare ci lasciam trascinare dalla corrente d' un fiume, è più gagliardo se vogliamo andarvi contro. Ne' bagni di mare noi il proviamo al più alto grado, soprattutto se le onde sono agitate. Gli effetti dell' urto de' liquidi sono presso a poco gl' istessi di quelli che noi abbiám indicati in parlando delle vibrazioni e de' movimenti dell' aria. ( ved. vol. I. pag. 76. ) Si possono considerare come tonici. Le scosse forti e ripetute de' nostri organi non possono che renderne attivi i movimenti, favorire il corso e le decomposizioni de' liquidi, e dare maggior violenza alle malattie alle quali l' eccitamento è nocivo. 7.<sup>o</sup> *Finalmente per la loro temperatura.* I bagni agiscono sopra noi per la loro temperatura, siccome il farebbe ogn' altro mezzo nel quale noi fossimo immersi. Se l' acqua è di una temperatura alla nostra superiore, ci dà calorico; se inferiore, ne toglie; e al par dell' atmosfera, ne sembra fredda, temperata o calda, secondochè ci toglie più o meno calorico, o di più ce ne trasmette.

Non àvvi tra gli effetti de' bagni di acqua e quelli dell'aria calda, altra differenza se non quella della intesione; imperocchè gli è facil cosa concepire che i liquidi avendo maggior densità dei fluidi gassosi, e presentando al contatto un maggior numero di molecole in una determinata estensione, la sottrazione e l'addizione del calorico debbonsi fare con più energia. Per una tal cagione l'acqua ne fa sempre sperimentare una sensazione di calore o di freddo molto più considerabile che nol farebbe l'aria od ogn'altro gas alla medesima temperatura.

Gli epiteti di freddo, di caldo, e di temperato che ai bagni appongonsi, non rappresentano il grado di temperatura del liquido, ma solo l'impressione che fa sulla pelle; questa membrana adunque debb'essere considerata come il termometro più acconcio a misurare il calore de' bagni. Quello che per uno è caldo, è freddo per un altro. Nullameno generalmente i bagni sono freddi, al di sotto de' 15 ai 20° Réaumur, e caldi al disopra de' 25 ai 30°.

### *Effetti del bagno freddo.*

Toglie sempre calorico alla economia, e da siffatta sottrazione ne derivano i seguenti effetti: diminuzione del volume delle membra, ristringimento de' meati follicolari della pelle, de' vasi cutanei e sotto cutanei; ed in seguito di questo ristringimento, orripilazione, arricciamento della pelle, sospensione della traspirazione, picciolezza de' polsi, scancellamento delle veni superficiali, pallore o color violaceo della pelle. Nel medesimo tempo àvvi pletòra negli organi

interni, come un aumento della secrezione delle urine, e probabilmente delle altre interne secrezioni.

La sensazione di freddo che questo bagno fa provare è molta intensa; sentonsi dolori nelle membra, al capo, allo sterno, all'epigastrio. Avvi tremore, rigidità, intirizzamento delle membra e delle mascelle, doloroso costringimento del petto.

Tutti cosiffatti effetti sono tanto più gagliardi quanto più freddo e più prolungato è il bagno, l'individuo più debole, più sensibile, e si abbandonano nell'acqua senza far moto alcuno.

Alla uscita del bagno, accade una *reazione*: i polsi addivengono più frequenti e si sviluppano, la pelle si arrossisce, sperimentavisi un sentimento di bruciore e di calore, si aumenta la traspirazione; finalmente veggonsi tutti gli effetti di un aumento di sforzo delle sorgenti dell'animale calore. Qualche fiata gli effetti oltrepassano i limiti, e l'eccitamento è portato infino ad una febbre gagliarda abbastanza. Siffatta *reazione* sì meno ritarda ed è tanto più forte quanto più freddo, più prolungato è stato il bagno, e più vigoroso n'è il soggetto; è fiacca poi e tardiva negl'individui deboli e ne' vecchi.

*Effetti del bagno caldo.* Non è uopo perchè l'acqua di un bagno n'appaja calda, che la sua temperatura sia alla nostra superiore; imperocchè basta, perchè v'abbia sensazioni di calore, che l'acqua non ci tolga bastante calorico, siccome l'abbiam già veduto per l'atmosfera.

In questo bagno, le membra aumentano di volume, troppo strette addivengono le anella; i fluidi si dilatano, e da ciò tutti i fenomeni

della più manifesta pletòra. I polsi sono frequenti e pieni, accelerata ed impedita la respirazione, le vene si gonfiano, le arterie del collo e delle tempie battono con forza, il capo si aggrava, àvvi molestia, una specie d'imbarazzo, di strignimento nella ragione precordiale; palpitazioni, vertigini, mancamenti, ed infine uno stato pressochè apoplettico.

La pelle è rossa, gonfia e molto sensibile. L'economia cerca, in versando torrenti di sudore sgomberarsi dell'eccesso di calorico che la sopraccarica. Lemonier trovò manco venti once nel suo peso per aver dimorato otto minuti in un bagno a 46° centigrado. Una tal perdita ancor dopo il bagno persiste, la qual cosa non poco contribuisce perchè il soggetto ne rimanga indebolito.

Tutti questi fenomeni sono più evidenti secondochè p ù calda è l'acqua, più lungo tempo colui che si bagni vi rimane, e più pletorico sia. In generale, dopo questo bagno osservasi gravezza, debolezza, poca attitudine a camminare e languore nelle digestioni.

*Effetti del bagno temperato.* Non vi è acqua che non faccia sperimentare le sensazioni del caldo o del freddo. Queste possono essere debolissime, ma però àn sempre luogo.

Non vi è dunque bagno temperato, nel senso che la temperatura del liquido non fosse avvertita dalla pelle. La voce *temperato* esprime soltanto che l'acqua fa provare le sensazioni, così del freddo, come del caldo, al minor grado possibile, e si adoperano le voci *tiepido e fresco*, per indicare di quale specie di bagno quello che addimandasi temperato è il diminutivo. I loro effetti sono in relazione

colla impressione che determina, e quelli del bagno fresco il diminutivo di quei del bagno freddo, siccome il modo d'operare del bagno tiepido si avvicina a quello del bagno caldo.

**B. Stufe.** Esse ci somministrano ancora una pruova di quel che più sopra abbiain detto, cioè che gli effetti della temperatura d'un mezzo sono più manifesti quanto più denso è questo mezzo. Lemontier non potè dimorare oltre a sette minuti nella più calda sorgente di Barrège, la quale è a  $45^{\circ}$  centigrado; il signor Berger resse nella stufa umida fino a  $53^{\circ}$  centigrado per tredici minuti. Al riferir di Chappe, i Russi, e di Acerbi, i Finlandesi sopportano, nelle loro stufe, fino a 62 e anche  $75^{\circ}$  centigrado. Puossi resistere ad un calore ancor molto più considerabile nella stufa secca. Berger à potuto rimaner sette minuti in una simile stufa quantunque quivi l'aria fosse a  $108^{\circ}$ ,  $75$ , centigrado. Blagden à resistito per otto minuti in una temperatura secca di  $112$  a  $122^{\circ}$  centigrado. Finalmente Tillet e Duhamel parlano d'una giovinetta la quale sopportò per dodici minuti circa, in una stufa secca, lo spaventevole calore di  $128^{\circ}$  centigrado; in guisachè un bagno d'acqua calda a  $45^{\circ}$  centigrado corrisponde ad una stufa umida a  $75^{\circ}$ , e ad una stufa secca a  $128$ .

Riguardo al sudore perduto, risulta dagli sperimenti de' signori Berger e Delaroche, da quelli di Lemonier e di molti altri, che a temperatura uguale se ne perde più nel bagno di acqua che nella stufa umida, e più in questa che nella stufa secca.

Gli effetti delle stufe sono proporzionati al-



l' altezza della loro temperatura , e quasi assolutamente simili a que' de' bagni di acqua. Da 30 a 36° , la stufa umida produce l' effetto d' un bagno tiepido, il calore del corpo leggermente si aumenta , la pelle umettata si rammolla , sembra si dilati , sensibilmente si gonfia ; i polsi sono un po' più solleciti e più pieni ; la respirazione più frequente senza essere più laboriosa ; sperimentasi un sentimento di quiete e di benessere indicibile, e quando siamo usciti dalla stufa ci sentiam più freschi , più forti e più agili. Al disopra di questa temperatura , la stufa opera al par di un bagno caldo. Allorchè alcun vi penetra sentesi come bruciato ai capezzoli , alle palpebre ed alle nari , i polsi si accelerano , si manifesta il sudore , e bentosto provasi tutto quello che noi descritto abbiamo in parlando del bagno caldo. Siam meno esposti al raffreddamento all' uscir da questa stufa , almeno pel momento, che dopo la stufa temperata.

*Effetti della successione de' bagni.* In niun luogo ò trovato esempio di popoli che avessero avuta costumanza di prendere un bagno caldo dopo un bagno freddo ; intantochè abbiám veduto che i Romani prendeano un bagno freddo dopo il bagno caldo , il qual costume è del pari seguito dai Russi e da' Finlandesi , e gli Egizii si fanno lavare , dopo essere stati sottomessi alla stufa per alcun tempo, con acqua fredda, ciò che vale l'istesso. Qual vantaggio adunque può mai ritrarsi da' l' abbandonar l' aria per immergersi prima in un bagno o in una stufa più calda di quella , ed in appresso in acqua fredda , passar così da un mezzo che toglie al corpo una certa quantità di calorico , in un altro che

glieni prende molto meno o anche gliene dà, e da questo in un altro che molto gliene toglie? Del rimanente qualunque sia il modo di operare di questa successione di temperature più opposte, puossi credere che i popoli che ne hanno l'abitudine contratta, sen trovino bene poichè la conservano, e che debba, almeno tra essi, avere una tal quale utilità. Tutti gli autori si accordano su questo punto, cioè che provasi dopo il rinfrescamento un sentimento di agilità e di benessere molto manifesto. Ben si osservi avere soprattutto ne' popoli i quali, a cagion del loro clima, sono esposti ad estreme temperature, siccome i Finlandesi ed i Russi da una banda, e dalla altra i Romani e gli Orientali, l'uso de' bagni successivi presa nascita e radice. Questi popoli sono quelli che hanno il maggior bisogno di forze organiche, gli uni per resistere al freddo, gli altri per riparare le perdite del calorico che la severità del clima loro porta via. Per ben comprendere ciò che allora accade, fa mestieri ricordarsi che il calore è essenzialmente tonico, ma che questa proprietà è in parte distrutta dal consecutivo effetto del bagno caldo, cioè dal diminuimento, che è la inevitabile conseguenza del forte eccitamento che egli determina, per poco che essa si prolunghi, e della considerabile traspirazione che lo siegue. Or il bagno freddo impedendo che questo eccitamento si prolungasse, libera la economia dell'obbligo di sgomberarsi mediante la traspirazione di un eccesso di calorico che egli stesso le toglie, e contribuisce in tal guisa, quantunque indirettamente e solo nel ridurre il bagno caldo a non avere che toniche proprietà, nell'interporre un argine tra i suoi primitivi e

consecutivi effetti , e finalmente nell' impedire che questi ultimi avesser luogo , contribuisce , io diceva , a sviluppare quel vigore che ordinariamente segue ai bagni successivi.

### *Pratiche accessorie ai Bagni.*

**A. Aspersioni.** Queste , dopo il bagno caldo producono il medesimo effetto del bagno freddo. Nella durata del primo esse diminuiscono o impediscono la locale pletòra nella parte su cui si praticano. Gli è fuor di dubbio che col disegno di prevenire le cerebrali congestioni , i Romani faceansi aspergere il capo , intantochè stavano ne' bagni o nelle stufe , con acqua fredda.

**B. Pelamento.** Pratica ridicola , che senza veruna necessità priva le parti che la sperimentano del loro abituale ornamento , e non è paragonabile se non se all' uso di tagliar la coda e gli orecchi ai domestici animali. Pratica nociva a cagion delle sostanze che si adoperano le quali sono tutte irritanti o velenose , e possono determinare acute o croniche infiammazioni della pelle , siccome l'ò molte fiate veduto.

**C. Flagellazione.** Specie di fregagioni che convenir può solo a spalle russe , e sì differisce dal *massaggio* degli orientali , quanto questi dagli abitanti della Siberia e dai Groenlandesi sono dissimili. Ciò non ostante la flagellazione è un ausiliario del calore , un tonico ; imperocchè pone in attività gli organici movimenti , e lascia ai popoli che ne godono quel sentimento di benessere e di forza che fra gli abitanti del Cairo e dell' Indostan il *massaggio* produce.

Aimbedue siffatte pratiche sono toniche , ma non convengono a tutte le costituzioni.

**D. Fregagioni.** Hanno un' azione tonica non solo sulla pelle , ma ancora sulle parti , e più particolarmente sui muscoli da siffatta membrana ricoperti. Così gli atleti a' tempi andati preparavansi alla lotta con fregagioni accuratamente fatte su tutte le parti del corpo. Gli è di fatto che dopo che alcun sia stato fregato sentesi più vivace e più agile. Le fregagioni sono soprattutto utili dopo i bagni freddi onde facilitare la *reazione* che dee seguirli ; e sono indispensabili ne' soggetti debili , ne' vecchi e ne' valetudinarii. Io le stimo atte parimente a render la pelle meno sensibile al freddo , ciò che utili le fa dopo il bagno tiepido o in seguito del bagno caldo , allorchè vuolsi che sieno seguiti da lavamenti freddi o pure da un bagno freddo. Le fregagioni posson pur anco esser tenute in conto siccome un mezzo di mondezza , in ciò che concorrono al nettamento della pelle.

**E. Massaggio** Componsi d' una serie di picciole operazioni le quali tutte tendono al medesimo scopo , e non pertanto offrono tra esse differenze considerabili abbastanza. Queste operazioni sono : 1.° il pelamento e le fregagioni , onde abbiain già parlato , e sulle quali non vi ritorneremo ; 2.° il dar piccioli colpi sulle parti carnose del corpo , specie di percussione che differisce dalla flagellazione in quanto che è meno energica e grossolana : 3.° le pressioni colle mani di quelle medesime parti , operazione che è un diminutivo della percussione , ma la cui voluttà fa meglio il suo profitto ; 4.° finalmente lo stiramento , la scricchiolata di tutte le giunture. Non conosco alcuna cosa più atta

a conservare l'arrendevolezza delle articolazioni quanto quest'ultima pratica, la quale essenzialmente differisce dalle precedenti e caratterizza il *massaggio*. Così adunque, azioni toniche, stimolazioni de' movimenti organici e de' sensi mediante le fregagioni, le scosse e le pressioni; ammorbidente delle giunture per la loro proporzionata stiratura; tali sono i definitivi risultamenti del *massaggio* e le cagioni di quell'agilità, di quel benessere, di quella forza, che a talune nazioni sì caro il rendono.

F. *Nuoto*. Racchiude in sè tutti i vantaggi e tutti gl'inconvenienti degli altri esercizi. Nell'istessa guisa che quelli somministra calorico al corpo; ma siccome nell'atto in cui il corpo è immerso in un mezzo che incessantemente gliene toglie, il nuoto riceve per questa circostanza un grado di utilità maggiore. In fatto l'acqua de' fiumi e de' laghi è sempre più fredda, o se vuolsi, più fresca dell'atmosfera, ciò che dipende dal modo col quale i liquidi si riscaldano. Quindi la sensazione del freddo è molto più intensa per quello che sta in riposo che per chi si dà al nuoto, perchè quest'ultimo prova un effetto tonico, in un tempo risultante e dall'influenza dell'esercizio stesso; e dall'urto del liquido nel quale questo esercizio à luogo.

G. *Unzioni*. Abbiám avvertita, in parlando dell'aria fredda, la proprietà che hanno i corpi grassi di diminuire l'impressione di quella sulla pelle; in ugual modo le unzioni praticate e prima, e dopo il bagno operano. Mai non sono neglette dai popoli presso i quali la costumanza di passare da un bagno caldo in un bagno freddo o pure in una sala fredda si è stabilita. Ancor preteso si è che le unzioni sieno

atte a diminuire la perdita del sudore. Io non saprei, il confesso, come spiegare un tale effetto, che d'altronde ognun è nel dritto di negare, dopo i lavori de' signori Delaroche e Berger. Non avrebbon esse anche la proprietà di porre un ostacolo all'inzuppamento dell'acqua ne' nostri esterni inviluppi? Quest'azione, il cui primo effetto sarebbe d'impedire che gli integumenti de' piedi e delle mani si corrugassero nel bagno, è agevolissimo a comprovarsi con diretti sperimenti. La *stregghiatura* era la conseguenza dell'uso delle unzioni; e quantunque le descrizioni dateci de' bagni de' Turchi e di que' degli altri popoli che distendono corpi grassi sulla pelle, non parlino dello *strigil* o di altro analogo istrumento, gli è nullameno probabile cosa che si servano d'un corpo duro onde dopo le unzioni mondar la pelle.

### *Regole d' Igiene relative ai Bagni.*

*Regole comuni a tutti i bagni.* Nel durar della digestione non convien che alcun s'immerga in qualsisia bagno; poichè quella sarebbe il più sovente turbata. Nullameno veggiamo che i bagni caldissimi furono messi per certo tempo in uso in Roma, dietro i consigli d'un cotale *Posidonio*, come atti ad operare la *cozione*, e conseguentemente a facilitare la digestione degli alimenti onde lo stomaco era ripieno. Siffatta pratica, che fu contrastata da Plinio, finì coll'essere abbandonata. Il prendere qualche leggiero alimento nel bagno, non può produrre inconveniente alcuno, almanco nella maggior parte de' casi.

Non mai una donna dee prender bagno men-

tre à la mestruazione; imperocchè la suppressione di questo scolo è sì facile, e noi conosciamo, generalmente parlando, in un modo così imperfetto il grado de' diversi modificatori, ch'egli è sempre cosa prudente l'astenersi, nella durata della mestruazione, di tutti quelli di cui è possibile citarne l'uso.

Non abbisogna entrare in un bagno stando sudato, poichè se questo bagno è caldo o pure solamente tiepido, aumenterebbe il sudore oltre misura: se è fresco, e per più forte ragione freddo, il supprimerebbe in un subito; ciò che, nell'uno e nell'altro caso, sarebbe un male.

Non convien tuffarsi subitamente in un bagno, se la temperatura non ne sia moderata. I Romani prendean cura di passare pel *tepidarium* e di dimorarvi alcun tempo pria di entrare nel bagno caldo; e allorchè da quest'ultimo uscivano ripassavan per quella medesima sala, indi si trattenevano in un'altra, ove respiravano un'aria fresca ed aggradevole avanti di rendersi nel bagno freddo. Gli Egizii passano, prima di entrare nelle loro stufe, per corridoi, ne' quali trovano una temperatura che gradatamente cresce a misura che alcun si porti avanti: eglino passano di nuovo per questi medesimi corridoi all'uscita del bagno, e vanno ad asciugarsi, a farsi *stropicciare* (masser) e profumare in una stanza freschissima ove avean lasciate le lor vestimenta. Tuttavia gli è acconcio osservare che uno è più sensibile al freddo nell'uscire da un bagno tiepido, che nol sia uscendone da uno caldo. I dotti inglesi che han fatto sperimenti in stufe grandemente riscaldate, non s'avvidero immediatamente dopo l'uscita che l'aria fosse fredda; e Fordice non provò disagio veruno

quando uscì nudo da un calore oltre a 54° centigrado, per andare a vestirsi in un'atmosfera la quale non era che a 6°, 11 centigrado. Non è certo che i Russi ed i Finlandesi potrebbero impunemente voltolarsi nella neve dopo un bagno tiepido, siccome il fanno in uscendo dalle loro ardenti stufe.

Uopo è mai sempre affrettarsi nell'uscir dal bagno di asciugarsi: imperocchè l'acqua che rimane alla superficie del corpo non tarda a sembrar fredda a cagion del calorico che essa le toglie onde evaporarsi: questa è l'istoria degli *Alcarazzas*, di cui altrove ò parlato. Un tale asciugamento far sempre deesi con pannilini caldi o con tessuti di lana, quando escesi da bagno tiepido; siffatta scelta è molto meno necessaria dopo il bagno caldo o il bagno freddo. Egli è convenevole, prima d'immergersi in un bagno atto a produrre ad un grado abbastanza considerabile sia l'impressione del caldo, o quella del freddo, di tuffar prima le mani, ed in appresso applicarsele sopra parecchie parti del corpo. Si è consigliato di gettarsi, prese queste precauzioni, nel bagno freddo di botto, e, se puossi, prima il capo. Io riferisco quest'ultimo consiglio senza darlo, tanto a me sembra fondato sopra puerili motivi.

### *Scelta de' Bagni.*

Il *bagno freddo*, e specia'mente il bagno freddissimo, è nocivo alle persone che sono sudate, che hanno eruzioni, sudori parziali fetidi; alle donne mestruali; ai soggetti sforniti di sufficienti mezzi di *reazione*, come i vecchi, gl'individui debili, i valetudinarii, i bambini;



debbonsi ugualmente vietare a que' che son disposti alle sanguigne congestioni, all' apoplezia, all' aneurisma (1), alle pleuro-pneumonie, ai reumatismi, ec., a que' che sono molto nervosi, e finalmente a tutti gl' individui ne' quali il bagno freddo al più alto grado determina il brivido e gli altri spasmi che noi più sopra abbiam descritti.

Il *bagno fresco o moderatamente freddo* si conviene a tutti quegli che non trovansi nelle circostanze testè indicate. Opera come tonico, rinfresca ne' grandi calori, dà appetito, ed imprime una nuova attività a tutte quante le funzioni. Nullameno non dee esser molto prolungato, e convien sempre uscirne pria che un secondo brivido succeda alla gradevole impressione che ordinariamente segue quello che sperimentasi nel tuffarsi nell' acqua.

Il *bagno freddissimo* non si fa per alcuno.

Allorchè dopo il bagno fresco o freddo avvi difficoltà a riscaldarsi, convien asciugarsi con pannolini caldi, farsi praticare fregagioni sulla pelle, un cotal poco esercitarsi, e bere una picciola quantità di un liquido caldo o pure d'un liquore spiritoso.

*Bagno caldissimo.* Paventar forte il debbono que' che ànno il capo grande, larghe le spalle, la faccia abitualmente colorata, che sono pleotorici, disposti alle emorragie ed alle acute infiammazioni.

Ancor credo che un tal bagno non potrebbe in veruna circostanza esser utile, se non si facesse seguire, con convenevoli precauzioni, da

---

(1) Dilatazione o accrescimento morboso delle arterie — *Trad.*

freddi lavamenti o da un bagno freddo. Allora egli sarebbe essenzialmente tonico; non avrebbonsi a temere i suoi consecutivi effetti, sempre debilitanti. Potrebbe più specialmente arrecar vantaggio a tutti i soggetti che senza essere infermi, sono debili, a tutti que' che hanno bisogno di esser corroborati, agli individui obbligati, a cagion della loro eccessiva sensibilità, di schivare il bagno freddo. Convenir soprattutto potrebbe e ne' calori della state, e ne' grandi freddi; imperocchè combatterebbe l'azione snervante degli uni, darebbe la forza da resistere agli altri; ma farebbe mestieri il transito gradatamente si facesse e con prudenza. Le misure prese, per questo riguardo, dai Romani, e specialmente dagli Egizii, posson servire di modello. In mancanza di stabilimenti simili ai loro, puossi, dopo essersi tuffato in un bagno tiepido, elevarne progressivamente la temperatura, e, a capo di certo tempo, a poco a poco abbassarla, in guisa da non esser più finalmente che in un bagno freddo. Una unzione avanti di tuffarci nella tinozza, fregagioni allorchè ne siam usciti, renderebbono compiuta siffatta operazione, dalla quale potrebbonsi, a mio credere, i più felici risultamenti ritrarre.

Il *bagno tiepido* è quello fra tutti che à minori inconvenienti, somministra maggiori liquidi all'assorbimento; ed è preferibile come mezzo di mondezza. È del pari quello che meglio calma e rícrea; ma nel medesimo tempo snerva, affralisce, il che specialmente scorgesi se sovente si ripete: un tal bagno ne fa più degli altri sensibili al freddo. Tranne particolari circostanze, non può arrecar nocumento alcuno alle donne incinte, nè alle bàie.

Le *stufe* ànno i medesimi vantaggi e disordini de' bagni caldi ; convengono o sono nocivi nelle istesse circostanze , ed i consigli che ò dato intorno a questi ultimi sono loro del tutto affatto applicabili. Nullameno osservar farò che le *stufe* ànno , più de' bagni caldi , una diretta azione sui bronchi e sui polmoni , ciò che deve farne ancor più severamente vietare l'uso ai soggetti molto pletorici e con maggior particolarità a que' che alle toraciche congestioni sono disposti.

Ne' *bagni d'acqua corrente* all' effetto tonico della temperatura dell' acqua si aggiugne l'urto del liquido ; tuttavia egli va acconcio sapere che il continuo rinnovamento del liquido fa che sembra più freddo, e conseguentemente, ad ugual temperatura , un bagno preso in un' acqua stagnante è meno freddo di quello che in un fiume o in una fiumana prenderebbesi.

Il *bagno di mare* possiede al più alto grado le proprietà dell' acqua corrente , specialmente allorquando è agitato. Opera in oltre , come i bagni di acque minerali , per le sostanze saline ed altre che contiene.

Dopo quel che ò detto sulle pratiche accessorie ai bagni e sui loro effetti , non mi rimane che poca cosa ad aggiugnere. Avrei rossore di commendare il pelamento : di vantar la *flagellazione* ben me ne guarderei ; ancorchè una tal pratica fosse dieci volte più vantaggiosa di quello che in fatto non è , non avrebbe effetto in Francia. Le fredde *aspersioni* sul capo nel durar del bagno caldo specialmente convenir possono ai soggetti pletorici ; ò altrove indicato il vantaggio che ritrar puossi da siffatte *aspersioni* dopo il bagno caldo. Le *fregagioni*

sono generalmente molto neglette in Europa: i casi ne quali esse nuocer potrebbero sono ben rari, se pure ve ne sieno; quei a cui possono essere utili sono senza fine numerosi. Non mi so se 'l *massaggio* addiverrà mai un costume in Francia; il bramo, ma ne dubito. L'epoca in cui avrebbesi potuto ben di leggieri introdurre, è trasantata; era senza fallo quella che seguì la campagna di Egitto. Meno difficil cosa sarà lo spandere la utile usanza, infinitamente utile, delle *unzioni*, ed in quanto all'esercizio del *nuoto*, puossi per principio stabilire che il bagno freddo sarà sempre più avvantaggioso o meno nocivo a colui che saprà darsi a siffatto esercizio.

#### VESTIMENTI (1).

##### *Effetti de' Vestimenti, e Regole d'igiene ad essi relive*

La moda sarà sempre più potente della ragione, e persino delle leggi: niuna cosa meglio il comprova quanto il tentativo fatto da Giuseppe II. onde abolire l'uso de' busti ne' suoi stati. Riescì vano il pronunziare un decreto il quale vietava che negli orfanotrofii, nelle case di educazione, ne' monasteri, ec., s'usassero simili vestimenti, ed ordinava che indossassero busti

---

(1) Se dovessi proporre modelli nel modo di vestire, sarebbero i Quacqueri: un abito semplice ed ampio, bella biancheria senza ornamento, ed una monedza pressochè superstiziosa, distinguono dalle altre religiose sette, quella classe di uomini filosofi, pacifici ed umani. Tourtelle Elémens d'Hygiène. Vol. II. — Trad.

e guardinfanti le donne condannate ai pubblici travagli , conciossiachè diede compiutamente in nulla. Ma più tardi ebbe luogo nella moda una rivoluziune , e fece, in parte almeno, quel che Giuseppe II ed i suoi decreti non avean potuto fare.

I vestimenti esercitano la loro azione su di noi

1.° *In preservandoci dall' urto de' corpi esterni e dalle lesioni che essi potrebbero cangionare.* Ognun sa quel che dir potrei sulle qualità protettrici de' vestimenti : solo ricorderò l' uso di quelle voluttuose *Baiadere* , le quali rinserano le loro poppe in astucci , non di avorio siccome si è sì spesso rammentato , ma di un delicatissimo tessuto simile per colore a quello della pelle , e fatto colla scorza finissima di albero che cresce nel Madagascar. Grazie a siffatto vestimento ed all' attenzione ch'elleno àuno di non mai svestirsene se non radamente , conservano la bellezza del loro seno per pezza molto più grande delle nostre Europee. Le vestimenta più nocive e più ridicole spesso utili sono state, in preservando i nostri organi dalle più gravi ferite. Percy non da molto avea rimproverato al general De Lasalle , giovane allora e sacrificando alla moda , l'enorme volume della sua cravatta. Questo coraggioso militare carica alla testa del suo reggimento , e riceve un colpo di pistola alla gola. Percy accorre : la pella erasi arrestata in quella medesima cravatta ch'egli testè avea dannata.

2.° *Nel concorrere che il corpo conservi il grado di temperatura necessario , ed in preservandolo dai troppo subitanei raffreddamenti o riscaldamenti.* Siccome l' aria atmosferica è quasi

sempre d'una temperatura alla nostra inferiore, i più caldi vestimenti sono quei che, essendo cattivi conduttori del calorico, conservano buona pezza il calore ch'essi han tolto alla economia e non il cedono, che difficilmente, ai corpi esterni. Tali sono i vestimenti di cotone, e specialmente quei di lana e di seta: tali ancor que' fatti di stoffe porose e lascamente intessute. I vestimenti più freschi al contrario, sono sottili, fitti e composti di materie, che per le loro conduttrici proprietà, debolmente oppongono alla perdita dell'animale calore.

Non è mica indifferente il colore dei vestimenti; imperocchè i bianchi ripercuotono nel tempo istesso i raggi del calorico che vengono da fuori e quelli che la nostra superficie tende a lanciare sui corpi esterni; operano adunque riflettendo, da una banda, il calore che ci abbandona, e dall'altra ripercuotendo quello che ne arriva. Che mai da ciò deriva? Che i vestimenti bianchi sono in parità di circostanze, i più freschi quando siamo circondati da corpi caldi più di noi, quando riceviamo direttamente i raggi del sole o quei d'una bracia ardente, intantochè sono i più caldi quando circondati da corpi di temperatura alla nostra inferiore avvi più a perder per noi che a guadagnare nel cambio del calorico che noi facciam con essi. Quindi i cappelli di paglia sono molto più freschi pel capo allorchè siamo esposti al sole, di quel che nol sieno i cappelli neri e di feltro; ed un velo bianco meglio guarentisce di un velo nero dai raggi di questo astro. Egli è per la medesima ragione che gli abitanti di molti paesi caldi si vestano di bianco.

Un vestimento esattamente applicato sulla pelle ne conserva meglio il calore di quello che lascia circolare l'aria alla superficie di siffatta membrana: per tal ragione preferisconsi nella state le larghe vestimenta. Gli Orientali fra tutti i popoli sono quei che vestono più largamente. La toga era al certo meno calda de' calzoni, che pur nondimeno le sono stati sostituiti con ragione in un clima ove un freddo glaciale succede nella notte ai cocenti ardori del giorno. Le donne colle loro gonnelline sono meno caldamente vestite che noi, e siffatta osservazione è ancor più applicabile a quell'indecente *tonnelet* (1) scozzese, che l'induramento al freddo può solo far sopportare.

Già ò detto altrove, essere il freddo meno a temersi del raffreddamento. Se dunque non abbiasi contratta l'abitudine di passare impunemente dal caldo al freddo e dal freddo al caldo, non è soverchio il guardarsi dallo scoprirsi intempestivamente e tenere in dosso vestimenta bagnate.

In quante malattie non sono incorsi coloro i quali sonosi scoperti mentre sentivan caldo! Un reggimento di fanteria viaggiava in un tempo procelloso ed eccessivamente caldo; i soldati eran anelanti e non ne potean più; il comandante permise loro di togliersi il collare, che ligarono, secondo l'uso, al braccio sinistro. Dopo aver attraversata una cocente pianura, entrò in una gola esposta al vento di nord-ovest (nei

---

(1) . . . *courts jupons qui ont récemment frappé nos yeux étonnés, dans l'accoutrement des soldats écossais, d'impudique mémoire.* . . . Dict. des Sciences Medicales. T. LVII. p. 404. — Trad.

Vosges) : non pensossi a far rimettere il collare, ed alla dimane abbisognò mandare all' ospedale di San Carlo , a Nancy , settantasei uomini travagliati da varie infiammazioni ma tra i quali il più gran numero era attaccato da agina infiammatoria , e nei giorni che seguirono ne furon menati oltre a trecento altri, non meno malati de' primi ( Percy ). Potrebbonsi mai noverare gli accidenti di simigliante natura , le malattie di petto che la civetteria à fruttato a quelle donne , le quali vogliono andar scollate , che ànno abitualmente scoperto il petto ; le infiammazioni sopravvenute al voler troppo di buon ora abbandonare le vestimenta d' inverno , all' aver prematuratamente scoperte la testa e le braccia ? Lo spagnuolo non trascura mai d' involupparsi il collo quando giugne la notte , con quella larga cravatta di seta che nel durar del giorno cade negligeramente sul petto.

Quella medesima cagione che fa che il sudore o l' acqua soggiornanti sulla pelle sia un attivo agente di raffreddamento , fa del pari che i vestimenti bagnati , o dal sudore , o dalla pioggia , non tardino ad esser freddi. Ma il cotone , la seta , la lana , si raffreddano assai men presto in questo caso , che la canapa ed il lino. Gli è per tal ragione che si consiglia alle persone che più d' ogn' altro àn da temere i raffreddamenti , a quelle che abbondevolmente traspirano e sono soggette a passar bruscamente dal caldo al freddo , a quelle disposte alle affezioni di petto , che soffrono frequenti catarri , portare tessuti di lana sulla pelle. Ma coloro che indossano la flanella se 'i sappian pure anticipatamente, non la dovranno più lasciare , anche ne' più grandi calori , la lor vita v' è in



qualche modo ligata, e varrebbe meglio cento volte non aver mai presa la flanella che abbandonarla per un solo istante.

Non abbisogna, in alcun caso trattenere alla superficie del corpo biancherie bagnate, e siccome i pannolini de' bambini sono continuamente esposti ad essere inzuppati d'orina, debbono esser sempre ricoperti allo esterno di un panno di lana il quale impedisca si raffreddino troppo sollecitamente. Non convien mai aspettare, onde svestirsi d'una camicia bagnata, che addivenga fredda; ma è mestieri badare che l'aria esterna o il contatto di biancherie fredde o non sufficientemente asciutte non determinino in siffatta operazione il raffreddamento che vuossi prevenir.

3.<sup>o</sup> *Nel comprimere con maggiore o minor forza le parti sulle quali essi sono applicati.* Esaminiamo in questo riguardo i principali vestimenti; ma stabiliamo prima una distinzione fra la *compressione uniforme* ed il *costrignimento*. La prima non è sempre nociva, e può, in taluni casi, aver notabili vantaggi. La seconda non ne à mai sotto il punto di veduta igienica, e può cagionare gravissimi accidenti e persino mortali.

*Cintola.* Una cintola larga e moderatamente stretta giova all'uomo ne' suoi sforzi e loro dà maggiore energia. (1) Opera allora come ausiliario de' muscoli addominali, e concorre al par di essi a sostenere il fardello degli intestini, compresso dal diaframma. Una cintola non elastica, ben poco larga o troppo fortemente stretta,

---

(1) Gli atleti ed i corridori stringansi il ventre con cintole. — *Trad.*

e che malamente si presterebbe all'aumento del ventre, così dopo il pasto, come quando gli intestini sono distesi da gas, produrrebbe gravi inconvenienti.

*Calzamento.* Quanti piedi deformi pel calzare troppo stretto! quanti dolori, quanti calli, callosità, durezza, infiammazioni, fletteni, escoriazioni, accessi di gotta, ec., ec., per la vanità di avere un molto picciol piede! Le scarpe hanno l'inconveniente di non mantenersi al piede che per un costringimento qualche fiata dolorosissimo sul collo del piede e sul calcagno.

I borzacchini sono meglio in questo riguardo, ed hanno in oltre il vantaggio di operare sui malleoli e sulle parti inferiori della gamba una uguale compressione, che li rende preziosi alle persone nelle quali queste parti sono soggette ad enfiarsi. I stivali si mantengon al piede solo per la lor forma; in guisa che debbonsi riguardare quando non son fatti d'un cuoio molto duro, non sono troppo larghi nè molto stretti, come il più convenevole calzamento. (1)

*Copertura del capo.* Allorchè un cappello è molto stretto, esercita sugli integumenti del cranio un costringimento doloroso, impedendo i movimenti della masticazione, e sovente determinando gagliardissima cefalalgia. Percy à veduto dragoni, ritornando da una manovra alquanto lunga, non potersi togliere l'elmo,

---

(1) Par che un'altra volta cominci a prevalere l'uso di portar alti i calcagni degli stivali; perciò l'avvertiam che oltrechè obbligano di caminar sulle punte de' piedi, impediscono i movimenti dell'articolazione del collo del piede (tibio-tarsiana), ed incurvano il corpo in avanti. — *Trad.*

perchè gl'integumenti riscaldati ed enfiati ne riempivano il fondo. Le berrette, che stringonsi intorno al capo con un cordoncello passato in una guaina; i fazzoletti strettamente applicati sulla medesima parte, producono inconvenienti di simigliante natura; e non vi è donna sia maritata, ed anche pulcella, la quale non possa raccontare i dolori provati per aver voluto conservarsi l'innanellamento de' capelli coll'applicazione di un fazzoletto sulle sue carte. (1)

*Busto.* La sola moda, o piuttosto il desiderio di avere un taglio di vita delicato, le poppe rilevate e più apparenti, conservano l'uso de' busti. Le donne s'immaginano che non potrebbero vivere senza busto, dalla reale molestia che risentono quando accade loro di non metterselo o di stringersi meno del consueto. Non cade loro mai in mente che non proverebbero siffatta molestia se non avessero contratta l'abitudine di un tale vestimento. Il busto tende a rendere il petto molto stretto a far che la base del cono che rappresenta non abbia maggior larghezza del suo apice. Rinchiude in un tempo, in un vestimento privo di elasticità, due cavità, il petto e l'addomine del quale il volume di continuo varia; egli arreca a cagion di questa compressione disturbi alla

---

(1) Il capo à bisogno di poca e forse nulla copertura; la natura il difende coi capelli. I Romani avean il capo nudo nelle lor case; un lembo della toga il copriva quando esponevasi al sole od alla pioggia; gli Egizii coprivano il capo solo per massimo lutto: non sapean che si fosse copertura di capo i cristiani de' primi secoli, ec., ec. Ma però non convenien dissimularlo, siamo meno esposti che non lo erano essi alle oftalmie, alle flussioni, ec. — *Trad.*

digestione , alla circolazione , alla respirazione. Nulla di più pericoloso di un busto molto stretto , specialmente dopo il pasto , allorchè l'addomine è disteso, quando siamo in quello stato di momentanea pletòra che accompagna il digestivo lavoro , o pure quando i fluidi sono rarefatti da un violento esercizio o da una caldissima atmosfera: quante volte mai non è stato mestieri tagliare le stringhe del busto in simiglianti circostanze ! A quante apoplessie e congestioni di ogni sorta non àn dato luogo ! Portal riferisce (1) l'istoria d' un gran personaggio , preso da un colpo di sangue per aver fatto uso di un busto e di un sotto calzone allacciato , nella mira di diminuire il volume del ventre e delle membra. Non dubito affatto che la frequente ripetizione degl' imbarazzi circolatorii in seguito dell' uso de' busti , non debba, quand' anche non ne risulti alcun grave sintòmo sull' istante , alterare alla lunga la costituzione , e determinare ne' vasi maggiori , ne' polmoni, nel cervello, ec., lo sviluppo di malattie onde altrove rintracciassene le cagioni.

I busti guastan sovente la forma del seno ed appiattano il capezzolo in guisa da render le donne inabili all'allattamento. Si accusano pur anco come essere stati la sorgente di un gran numero di gobbe vertebrali , soprattutto nell'epoca in cui, steccati di balene da ogni banda, rassomigliavano ad una corazza piuttosto che ad un vestimento. Tuttavia io non sono affatto nel novero di quelli che dannano in un modo assoluto le stecche e le ossa di balena , imperoc-

---

(1) *Traité de l' Apoplexie. — Trad.*

chè allorquando siffatti corpi sono sottili e flessibili, impediscono che il busto rimonti, e fanno che supplisca una uniforme compressione ad una circolare costrizione, che à anche maggiori inconvenienti di quella.

*Cravatte.* A detta di Percy le cravatte furono introdotte in Francia nel 1660 da un reggimento di Croati. Allorchè la cravatta è fatta di tessuto morbido, di inussolina, per mo' d'esempio, ed inviluppi il collo senza comprimerlo, puossi considerare siccome utile, e supplendo con vantaggio quella barba, della protezione della quale i moderni credono potersene esentare, e non la trovano bella se non al testro o pure sui quadri perchè colà non costa loro veruna cura di mondezza. Nullameno, la utilità della cravatta non è tale che noi non possiamo dispensarci dal contrarre l'abitudine di un tale vestimento. Le donne non ne portano, e per gran pezza i nostri antenati non ne ànno portato. L'abuso che puossene fare non à minori inconvenienti di quello de' busti; imperocchè una cravatta molto stretta impedisce i movimenti del laringe e nuoce alla forza, alla flessibilità ed alla bellezza della voce; comprime le giugulari, ed à spesso determinate siffattamente mortali congestioni cerebrali. Le persone che àn collo corto, spalle larghe, ec., quelle che si danno a grandi movimenti, soggette a penetrare ed a soggiornare in luoghi inolto caldi, debbono portare la cravatta rilassata. Per lo più gli è prudente alcun poco rallentarla dopo il pasto. Gli inconvenienti delle cravatte sono molto più manifesti quando sono fatte di cartone o di crine, o anche più quando contengono nel loro inter-

no un collo duro e senza esser flessibile. La pressione, i stropiccî esercitati dagli orli superiore ed inferiore di tali sorte di cravatte, ha prodotto sovente, sulle porzioni di pelle che coprono le clavicole e l'osso mascellare inferiore, durezza ed escoriazioni più o meno dolorose, e talvolta dilatamento delle parti inferiori della faccia, come si è potuto osservare nel 1814 sopra alcune delle popolazioni alleate.

*Calzoni.* Si è rimproverata con ragione l'usanza degli antichi calzoni, i quali in un tempo operavano un costringimento, talvolta fortissimo, sotto il ginocchio e sulla parte inferiore dell'addomine. A chi mai è uopo attribuire la quasi compiuta sparizione dei calzoni, ai dolorosi effetti che ne sono risultati, o alla moda? Avverrà sempre che essi sieno attualmente suppliti dai calzoni lunghi, che hanno sopra essi il vantaggio di esser liberi e fluttuanti nella parte inferiore, e di non esser sostenuti che da cinghie che possono rendersi elastiche. Ma i calzoni lunghi istessi non vanno sempre immuni da rimprotto. Se salgono troppo su, comprimono la parte inferiore del petto, ed impediscono il libero esercizio della respirazione; se si stringono molto, ciò che fassi oggidì, grazie alle fibbie che loro sono state aggiunte, comprimono l'addomine, l'impediscono di contribuire al dilatamento del petto, e si oppongono all'aumento del ventre dopo il pasto. Essi in tal guisa riproducono una parte de'disagi che sonosi rimproverati ai busti.

I calzoni esattamente applicati sulle cosce e che moderatamente le comprimessero ed in

un modo uniforme , opererebbero sui muscoli , al par d' una seconda aponeuròsa , e darebbero così maggior forza ed agilità ai loro movimenti. Ma quanti disordini non sono ligati ai calzoni molto stretti ! Vorrei poter qui riferire lo spaventevole quadro che Percy ne à fatto : necessità quasi continua di restar ritto , doloroso costringimento alle anguinaie , ed ai garetti alla menoma flessione , ostacolo al corso del sangue , ed in seguito varici , aneurisma , apoplezia , emorroïdi , malattie alle quali egli agguagne ancora sciatiche affezioni del testicolo , tischezza , paralisi , l' atrofia (1) delle estremità , e molte altre affezioni.

*Legacce.* Gl' inconvenienti delle legacce molto strette , i vantaggi di quelle elastiche , sonsi messi in chiaro tante fiate , sono talmente conosciuti , che mi contenterò dir solo in questo luogo due parole sopra la grande quistione : *debbonsi sopra o pur sotto il ginocchio ligar le legacce ?* Percy assolutamente dichiarasi pel primo metodo ; ma il suo parere sembra molto assoluto ; conciossiachè credo che nelle donne grasse il luogo d' elezione debb' essere al di sotto del ginocchio , perchè in questo luogo la legaccia trovasi situata più in basso de' tendini che pel loro sporgere in fuori formano il concavo del garetto , e che trovando uno strignimento limitato in su dal ginocchio , in giù dalla polpa della gamba , non può

---

(1) Dimagrimento del corpo , o di a'cuna delle sue parti che , non essendo più capace di nutrimento , diminuisce sensibilmente di volume. — *Trad.*

rimontare nè discendere, ciò che dispensa d'una così forte costrizione la coscia, la quale diminuendo di volume, a misura che avvicinasì alla giuntura, non offre alcun sostegno alla ligatura. All'incontro consiglierai alle donne magri, a quelle sfornite di polpacci, che àn secche le coscie, e sporto in fuori lo ginocchio, d'applicare le legacce al disopra di questa articolazione.

*Fasce.* Per gran pezza sonosi adoperate, ed in molti paesi adoperansi tuttora per vestire i nati di fresco, fasce, il cui principal pezzo è una lunga striscia di tela, che serve a coprirli dai piedi infino al capo assai strettamente. Con ragione si è inveito contra questa barbara costumanza; ma come d'ordinario accade, si è caduto nell'eccesso contrario, col dare una intera libertà a membra il cui raffreddamento è sì facile e tanto pernicioso. Senza fallo possiamo o dobbiam anco astenerci di fasciare un bambino ne' tempi caldi; ma per poco che faccia freddo, gli è necessario che studiosamente si applichino vestimenta su di lui, onde così preservarlo dai raffreddamenti.

4.° *Pe' loro soffregamenti sulla pelle.* I tessuti che maggiormente irritano la pelle con queste specie di fregagioni sono quelli di lana e di seta, poscia quei di cotone. Speditamente ci abituiamo a siffatti soffregamenti i quali talvolta cagionano, in principio, prurito, insopportabili pugnimenti, ed anche eruzioni. In generale riguardansi siccome favorevoli alle funzioni della pelle.

5.° *Per le emanazioni onde s'impregnano, e per le sostanze che tengon nascose.* I tessuti di lana sono quei che più facilmente e per lun-



gh'ssima pezza le differenti emanazioni conservano: per tal ragione fa mestieri lavarli più spesso degli altri. Alcuni, per avere indossati vestimenti, o per essersi coricati sopra materassi serviti gran tempo prima a persone attaccate da malattie contagiose, sono rimasti da siffatte malattie assaliti. V'è cosa più infetta e più malsana di que' calzoni guerniti d'una fodera la cui durata debbe agguagliare la loro? Ond' evitare siffatti inconvenienti sonosi inventati certi intermedi vestimenti di tela, come le camice ed i sottocalzoni, i quali possono lavarsi e cangiarsi tanto spesso quanto ne parrà necessario. Attribuiscesi all'introduzione della biancheria il dileguo della lebbra, per la cura della quale san Luigi nel decimoterzo secolo ne dotò due mila ospedali.

F. *Pel loro peso.* Siffatta influenza è una sorgente di fatica. Se i stivali stancano più delle scarpe, questo è per ragion del loro peso. Ben si comprende l'incomodo che recar debbono la pesante berretta dello Scozzese ed il voluminoso turbante del Turco. È egli mai tanto agevol cosa avere in un tempo vestimenti caldi e leggeri! (1)

G. *Pel modo col quale conducono o pure sviluppano il fluido elettrico.* Grande dev'essere questa influenza; ma ancora incogniti ne sono i suoi risultamenti. (2)

---

(1) « Possiam ingegnarci d' avere la spessezza schivando il peso, col rinchiudere cotone o la lina scardassati, infra tessuti fini al par di quelli di seta. Dict. des Sciences Médicales. Tom. LVII. p. 399. — Trad.

(2) La facoltà isolante e non conduttrice del fluido elettrico, che si ravvisa negli abiti di seta, di

## PRINCIPII CONTAGIOSI.

*Considerazioni generali sui principii contagiosi.*

Alcune malattie son prodotte o sostenute da principii morbiferi i quali, dopo esser entrati addentro alla organizzazione o esservisi sviluppati, ne turbano le funzioni. Tali sono la maggior parte delle affezioni risultanti dall' azione de' miasmi e de' veleni; tali ancora le *contagiose malattie*.

Appellansi siffattamente, non quelle che sono trasmissibili, siccome da per tutto si ripete, imperocchè una malattia al pari d'una funzione non può trasmettersi, ma quelle la cui cagione materiale, il cui morbifero principio, è suscettibile di esser trasportato, di penetrare per l'assorbimento nel corpo d'un altro individuo ed ivi determinare una malattia, se non simile in quanto alla forma, identica almeno in quanto alla natura.

Taluni principii posson adunque penetrare o nascere nella economia ed apportarvi la malattia o la morte; ma gli uni si limitano ad esercitare la loro perniciosa influenza sull'individuo che li racchiude e non possono scapparsene per andare in altri a produrre simiglianti effetti; intantochè gli altri sono capaci di abbandonare il corpo ch'essi hanno ammalato, il quale sovente li à moltiplicati; di conservar fuor di lui

---

pelle, di peli, ec. è stata considerata, da alcuni autori, come vantaggiosa, e propria a ritenere l'elettricità animale nell'interno del corpo; e da altri, capace di guarentire dal fulmine nelle tempeste. — *Trad.*

per un tempo più o meno grande la loro morbifera facoltà , per rendere alla loro volta vittima della loro influenza i soggetti che li assorbono : questi ultimi principii sono quei che addimandansi *contagiosi*.

Ignoriamo del tutto affatto la natura de' principii contagiosi , poichè non è stato mai possibile di staccarli in modo da saper ciò che essi sieno , come sieno , di che sien composti. Possonsi prendere e trasportare alcuni umori che li contengono ; ma non sapremmo estrarli da questi umori , i quali d'altronde nulla presentano ai nostri mezzi d'investigazione , che li distingua da altri liquidi. La proprietà che posseggono di far nascere mediante l'innestamento uno stato morboso simile per la sua natura , ed il più sovente pe' suoi sintomi , a quello che presentava l'individuo che li à somministrati , ecco il solo carattere distintivo che ci offrono. Appare da ciò essere i principii contagiosi , in patologia , quel che il colorico e l'elettricità sono in fisica ; quel che sono la maggior parte delle emanazioni ; cioè , corpi l'esistenza e le proprietà de' quali non sono a noi rivelate se non se pe' loro effetti.

Il numero de' principii contagiosi non può adunque esser conosciuto che da quello delle malattie che sembra trasmetterci ; la loro natura dalla specie di affezione che da essi nasce ; il modo col quale si comportano al di fuori , dalle circostanze che alla propagazione di siffatte malattie sembra contribuissero.

Può una morbosa affezione determinarne un'altra senza essere contagiosa , quest' ultima mostrossi mai con sintomi simili alla prima. Così la marcia di un' ulcera potrebbe irritare la superficie

sulla quale cola , ivi sviluppate una infiammazione , e , in seguito , una esulcerazione , senza che v'abbia per questo contagione alcuna. Possibil cosa sarebbe , che uno assorbisse gli effluvi di un malato o di una riunione di malati , e si ammalasse in seguito di tale assorbimento senza vi sia stato ancor contagio. Questi individui sarebbouo stati allora focolari d'infezione ; ma come paludi , luoghi sepolcrali , ec. ; avrebbero somministrati , gli è vero , principii di malattia , ma non quello istesso della loro malattia. Non vi sarebbe stata contagione se non quando la marcia o l'effluvio avessero contenuta la cagione materiale dell'ulcera o della malattia del soggetto che li avesse somministrati.

#### *Malattie stimate contagiose.*

Talune *Angine* sembra fossero prodotte da un principio atto a trasmettersi. Tale fu l'angina aftosa che regnò a Peruwels , in Hainault ; i mali di gola cancernosi descritti da Cortesio , Zacuto Lusitano , Mercato , Huxham , Marteau de Grandvillers , ec. , ec. Leggonsi negli *Archivii* (tom. III, pag. 536) , molte osservazioni di angina cancerrosa realmente contagiosa. Un giovane attaccato da cancerrosa infiammazione della bocca e della faringe , fu trasportato in casa de' suoi genitori , e chiamaron me per curarlo. Il fratello e la cognata del malato non tardarono ad essere attaccati da angina con eruzione o senza alla pelle ; e siccome spesso mi accadea di respirare per lunghissima pezza l'alito dell' ammalato , dalla bocca del quale io toglieva èscare , fui alla

mia volta assalito dal mal di gola. Finalmente, il Dottor Taveruier avendomi supplito nel durar della mia indisposizione, mostròmi bentosto sur uno delle sue labbra grossissima bolla. La respirazione dell'alito degli ammalati par che sia stata sempre la circostanza più favorevole alla trasmissione.

*Afie* (1). Questa malattia è contagiosa? Gli autori son lungi dall'essere in accordo su questo punto. Potrebbeasi effettuare la contagione dando alternativamente il seno a due bambini, di cui uno avesse l'afia; respirando l'alito degli ammalati attaccati da siffatta malattia, e bevendo nel loro medesimo bicchiere.

*Cancro*. Malgrado i fatti, d'altronde poco autentici, riferiti da Zacuto Lusitano, Tulpio e Perilhe, bisogna credere, dagli sperimenti dei Signori Alibert e Dupuytren, che il cancro non sia trasmissibile. Tra un grandissimo numero d'uomini che aveano avuto commercio con donne attaccate da cancro al collo dell'utero, Bayle à osservato che niuno fra essi ebbe il più leggiere sintomo di cancerenosa affezione (2).

---

(1) *Ulceretta biancastra superficiale*, che viene nella membrana mucosa interna della bocca, ed anche della faringe, dell'esòfago, dello stomaco e degli intestini, accompagnata da un calore abbruciante. — *Trad.*

(2) Alibert, Bielt, Lenoble e Fayet, al cospetto di Alessandro imperadore delle russie, e diuanti a gran moltitudine di allievi, si fecero innestare l'icòre che trasudava da orribile cancro fungoide, senza che alcun tra essi ne rimanesse tocco. — A Parigi nello spedale di San Luigi eranvi cani che leccavano ulceri cancerenose, e mangiavan tumori interi estirpati, senza che mai fossero stati assaliti da cancro. — *Trad.*

*Carboncello.* (vedi pustola maligna.)

*Coqueluche.* (1) È stata riguardata siccome contagiosa da Rosen, Cullen e da molti autori, ma siffatto carattere le si è contrastato da parecchi altri. Farò osservare, senza manifestare il mio sentimento su tale quistione, ch' egli è rarissimo svilupparsi una seconda volta la *coqueluche* nel medesimo soggetto, circostanza che solo trovasi in due malattie eminentemente contagiose, il vaiuolo cioè, e la vaccinia. Farò pure notare che la *coqueluche* regna sovente nell' istesso tempo di un' altra contagiosa affezione, il morbillo; che spesso questo all' altra succede, supplisce; inguisachè potrebbonsi credere due effetti della medesima cagione. Il modo di trasmissione sarebbe l' istesso che quello delle afte e dell' angina.

*Croup.* (2) Al considerar che il *croup* e l' angina cancrenosa sien della stessa natura, che

---

(1) Quantunque gl' italiani s' abbiano le espressioni per tosse, mal del castrone, tosse fiera, asinina, canina, convulsiya, pur noi e per non discostarci dall' espressione dall' autore adottata, e perchè un tal vocabolo è generalmente ricevuto, *coqueluche* e non alcuno de' testè citati adotteremo.

Si vuole che il nome *coqueluche* provenga dai *capperoni* (*cuculiones*), de' quali si solevano avvolgere i capi dolenti de' piccioli infermi travagliati da questa tosse (Schenk. in praefat., et Lib. VI pag. 767), o dallo sciroppo del *papavero salvatico* (*papaver rhoeas*. Linn.) (volgarmente *coquelicot*), adoperato con successo avverso questa malattia (Paré Lib. XXII. Cap. 5. p. 530). — *Trad.*

(2) Sinonimi. *Angina*, o *tracheite de' bambini*. *Cinanche stridula*, *Angina strepitosa*, *Aasma infantile*, *Angina tracheale*, *Laringite*, *Tracheite*, cc, cc.

non differiscono se non dalla porzione della membrana mucosa aerea che n'è danneggiata; che ciascun di essi è spesso il risultamento dell'estensione dell'altra; quando si considera ancora che il croup è spesso un sintomo d'una febbre esantematica e contagiosa, come il morbillo ed il vaiuolo, puossi credere che in certe circostanze il principio che determina il croup in un individuo può passare ad un altro. La comunicazione avrebbe luogo nell'istessa guisa dell'angina, delle afte, del morbillo, ec. ec.

*Erpete.* (1) Il signor Alibert crede che il virus erpetico non sia così trasmissibile per la via della contagione come il volgo presume, egli fonda il suo parere sopra alcuni sperimenti tentati sopra sè medesimo e sur un allievo. Pur non di meno l'idea della contagione dell'erpete è stata sì gran tempo e tanto generalmente diffusa, che alcun non debbe manifestare il proprio sentimento a suo riguardo che con riserva. Potrebbe avvenire in fatto che qualche erpete fosse, in talune circostanze, suscettibile di contagio.

---

Alcuni vogliono che una tale parola derivi dal vocabolo scozzese *croup*, usato presso gli abitanti di quella contrada per designare una pellicola bianca nascente sull'apice della lingua delle galline sofferenti un morbo detto pipita (*pips*). Altri dal francese *roupie*, non sappiamo con quanta ragione. Il cb. Haase nella sua opera (scoperte sul croup o l'asma anginoso acuto degl'infanti) p. LXXIII dice. « Il termine *croup* o *roup* pronunziato a piena bocca ne rende il suono (della tosse) in qualche maniera, e questa debb'essere la ragione; per la quale si è dato tal nome alla malattia. — Trad.

(1) Sinonimi. *Serpicella, Sali, Sulso.* — Trad.

**Disenteria.** Alcuni medici considerando che individui coricati sopra letti e indossati vestimenti che avean serviti a disenterici, senza che loro medesimi lo addivenissero; che altri, avuta la disenteria, avean continuati a portare impunemente e senza averli lavati nè purificati, i vestimenti co' quali eransi coperti nel corso della loro malattia; che la vendita delle vestimenta de' disenterici è stata sempre permessa, e non sia apparso risultarne inconveniente alcuno; che truppe giunte in città ove la disenteria faceva strage, sono state alloggiate in casa gli abitanti senza essere infrattanto tocche da siffatta affezione; che veggonsi tuttodi medici, persone che àn cura degli ammalati, infermieri, toccare i disenterici, respirarne le emanazioni e quelle delle loro egestioni, senza intanto cader malati; àn negato positivamente esser la disenteria contagiosa. A questa opinione oppongonsi quelle di Pringle, Degner, Percy, Cullen, Zimmermann, de' signori Coste, Desgenettes, Lodibert, Pinel, ec., ec., ed una moltitudine di fatti che provano infino alla evidenza che l'infiammazione dell'intestino crasso può, in molte circostanze, esser determinata da un principio morbifero capace di trasmettersi. Riguardo ai modi di contagione, il più evidente sembra esistere nella respirazione degli effluvii ch'elevarsi dagli escrementi del ventre de' disenterici (1), e specialmente nel contatto di

---

(1) Non solo, ma ancora, a detta di Pringle, di quelli che svolgonsi da materie imputridite: sono queste sue parole. « *Mi occorre una volta un caso memorabile d'una persona attaccata da vera disenteria per avere odorato sangue umano imputridito, per*



queste materie col giro dell'ano. Nulla di più dubbioso quanto la possibilità di contrarre la disenteria in respirando l'alito di que' che ne sono travagliati, e soprattutto mettendosi in contatto colle vestimenta e colla pelle di loro.

*Febbre gialla.* Non vi è malattia il cui modo di trasmissione abbia fatto nascere tante discussioni quanto questa. La quistione della sua *contagionabilità* è stata agitata in questi ultimi tempi, con molto calore, da uomini i più capaci ad iscioglierla, e pur non di meno ancor sen stà indecisa. Alcuni han sostenuto esser la febbre gialla esclusivamente cagionata da miasmi, dagli ordinarii focolari d'infezione somministrati; altri, che potea provenire in un tempo da questa sorgente e dal contagio; altri in fine, che costantemente solo questo la generasse. Non appartienmi portar giudizio sopra simigliante materia, così limiterommi a riferire alcuni principali argomenti che sonosi fatti valere in tale disputa.

Darem cominciamento dagli argomenti di quelli che ammettono il contagio.

Vedesi, dicon questi, la febbre gialla da una città passare ad un'altra, allorquando le comunicazioni non sono affatto interrotte, fosse quest'ultima, pel riguardo della sua topografica posizione e della salubrità, in condizioni tutte affatto diverse della prima. Eglino producono l'epidemia di Barcellona che successivamente propagossi a Tortosa, ad Asco, a Mequinenza, a Fraga, a Nonaspa, paesi situati a 25

---

*essere stato alcuni mesi chiuso in una caraffina.* Osser. sopra le malattie di armata, in campagna, e in guarnigione. Bassano 1781 p. 74. — Trad.

e 30 leghe dentro terra, e molto gli uni dagli altri dissimili, per voler supporre le medesime cagioni d'insalubrità. Mostrano che l'epidemia si diffuse in Barcellona dal momento in cui il sequestramento del primo individuo tocco fu violato dalla plebe; a Tortosa, da un solo uomo che l'avea presa comunicando coi navigli delle Antille. Fanno osservare che in talune città, Palma a cagion d'esempio, la malattia cominciò dai quartieri più elevati e più salubri; e ricordano che la Carlotta, villaggio che incanta, situata a mille e dugento piedi sopra il livello del mare, riunendo tutte le civili e sociali condizioni di salubrità, fu spopolata nel 1800, per aver accolte le persone dalla febbre gialla scacciate da Cadice. Fanno valere non avvenir sempre nei luoghi più vicini ai focolari d'infezione che la malattia faccia maggiore strage; che a Barcellona per esempio, trecento pescatori attendati sul porto alla imboccatura delle cloache, ed altri individui raunati nella lanterna del porto, rimasero immuni della malattia; che l'infezione del porto, l'insalubrità dell'aria, l'altezza della temperatura, sono le medesime in ogni anno in questa città e non ostante ciò la febbre gialla è lunge di svilupparvisi in tutti gli anni; che, secondo l'opinione che l'attribuisce alle emanazioni scappanti dai focolari d'infezione, avrebbe dovuta mostrarsi nel 1822, quando nel mese di Giugno nettavasi il porto e votavansi i condotti che solcano le principali contrade di Barcellona, la quale, malgrado ciò, non cessò di godere un perfetto stato di sanità. Osservasi per l'ordinario, dicono quei che ammettono il contagio, svilupparsi la malattia nelle città marittime immediatamente dopo l'arrivo

di taluni navigli che vengono da luoghi infetti; ed i legni il *Gran Turco* ed il *Donostiarra* furon quei che la recarono a Barcellona ed a Porto del Passaggio. Alcune navi giunsero dalle Antille a Porto Mahon, il più salubre luogo, detto fatto la malattia scoppiò nel lazzeretto, e bentosto ventotto guardie di sanità soggiacquero. Uno sciabecco partito da Larash, picciol porto dell' Affrica sull' Atlantico, ed ove non mai la febbre gialla erasi appalesata, non avendo d'altronde avuto questo legno comunicazione veruna nel viaggio, superò lo stretto di Gibilterra, e trovando tutti gli altri porti chiusi andò a far stazione a Mahon: colà mischiossi ai legni delle Antille che avean la febbre gialla, e giunto il 29 settembre, fin dai 5 di ottobre i quattro uomini che componeano il suo equipaggio erano malati, e agli 8 ne moriron tre.

Quei che ammettono il contagio fanno ancor valere, in appoggio della loro opinione, gli avvantaggi del distaccamento. Eglino riferiscono che in Barcellona per tal misura siansi de' conventi dalla malattia preservati, e che nell' ultima guerra, fintantochè Cadice e Vera Croce furono bloccate, la febbre gialla non vi si manifestò, intantochè vi ricomparve ben tosto dopo la levata dell' assedio.

Passiamo alle ragioni contro il contagio della febbre gialla. Ecco quelle che il Signor Devèze produce.

1.° In tutti i paesi ove abitualmente regna la febbre gialla, vi sono luoghi in cui non si sviluppa che sulle persone le quali ne ànno recato il germe dal focolare d' infezione.

2.° Ne' climi temperati, la malattia non si diffonde nelle campagne, i quartieri elevati

delle città ne vanno spesso immuni, mentrechè questo flagello distrugge le contrade basse ed umide

3.° Negli ospedali ben situati, la febbre gialla si mostra sugli individui che ne furono infetti quando ivi entrarono.

4.° Diciotto persone andarono a morire in Alcala de Los Panaderos di febbre gialla contratta in Siviglia, senzachè alcuno abitante di Alcala ne rimanesse tocco. Pongonsi avanti molti fatti a questi analoghi.

5.° Finalmente non mai si è potuto innestare o produrre a talento la febbre gialla (1).

---

(1) Di non poca autorità si è la opinione la febbre gialla risguardante, di un nostro illustre concittadino, le cui spoglie calde ancor sono ed intatte; crediam perciò esporla, ed il faremo servendoci delle sue proprie parole. *Plusieurs médecins anglo-américains, et quelques autres qui ont pratiqué dans les Antilles, ont présumé, ou plutôt ont osé affirmer avec assurance que la fièvre jaune est contagieuse, et qu'elle peut se communiquer, ou par le contact ou par le moyen de l'atmosphère, ce qui nous ferait supposer que cette contagion serait bien plus subtile et plus active que celle de la peste. Je dois combattre cette opinion erronée par des motifs qui m'y engagent fortement, 1.° pour l'amour de la vérité; 2. pour m'opposer à ce que cette funeste croyance ne soit introduite dans les Colonies; 3. et pour rassurer ceux qui veulent ou doivent s'y rendre. Si la contagion de la fièvre jaune existe, d'où vient que les Européens, qui y débarquent, y sont les seuls sujets, et qu'elle respecte les créoles, les nègres, les étrangers acclimatés et tous les gens de couleur? Ce serait une contagion bien bizarre, d'un genre nouveau, et bien différente de toutes celles que nous connaissons et que nous étudions tous les jours; tandis que nous observons aux Antilles même, que les Européens, les créoles, les nè-*

Dopo aver il Signor Devèze riferito questi negativi fatti, discute quei che molti medici

*gres et les hommes de couleur sont également soumis à la syphilis, à la petite vérole, à la rougeole, à la scarlatine, aux darres, à la gale, aux pians, à l'éléphantiasis, etc. Que l'on se rappelle ici que la peste d'Egypte attaque indistinctement les Egyptiens les Arabes, les Turcs, les Européens, les nègres, etc., et qu'elle ne respecte aucune nation et aucune couleur de la peau. Il me semble que la population des Antilles étant susceptible, comme nous, de contracter les autres contagions, elle ne pourrait pas se soustraire au fléau de la fièvre jaune, et alors elle serait détruite, par la mortalité, dans l'espace de trois à quatre mois. Comment donc certains praticiens ont-ils pu admettre les miasmes contagieux de cette maladie et leur étonnante activité, puisqu'il n'est jamais venu à l'idée de personne, dans les Antilles; de rien supposer de pareil?... pag. 149. e 150.*

Parlando delle cagioni della febbre gialla il chiaro uomo dice. C'est dans la configuration du sol de l'Amérique et dans la végétation étonnante qui le couvre; dans la position de ses deux continents et de son Archipel; dans ses golfes et le gisement de ses côtes; dans les vents qui y règnent et dans les autres météores qui y sont plus communs que par-tout ailleurs; dans les désordres qu'y a causé la volcanisation; dans les variations subites du thermomètre et du baromètre; dans les changemens brusques du temps et de l'état de l'atmosphère, dans la prompte évaporation des eaux pluviales; dans la formation et les qualités de l'air, dans les exhalaisons des terres nouvellement défrichées, et dans son insalubrité perpétuelle causée par l'humidité, la température chaude et humide, les miasmes marécageux, et les nombreux foyers de corruption et de putréfaction répandus sur toute sa surface; c'est, dis-je, dans ces circonstances réunies, propres plus ou moins à toute l'étendue de l'Amérique, qu'il faut chercher les causes de la fièvre jaune, et non pas dans une con-

àn prodotti in appoggio del contagio della febbre gialla, e conchiude da siffatto esame che, tra questi fatti, non avvenne alcuno il quale quantunque esatto, non possa facilmente spiegarsi in ammettendo essere questa crudele malattia il risultamento di una infezione.

Del rimanente quei che ammettono e coloro che non ammettono il contagio si metton d'accordo tutti in ciò, che la febbre gialla risulti da un principio morbifero, il quale, dopo esser penetrato nella economia, vi genera il disordine e la malattia; ma sono lunge dal passarsela d'accordo sulla sorgente di siffatto principio. Per molti di quei che ammettono il contagio, l'origine del *virus* della febbre gialla si perde nelle tenebre de' tempi: la sola cosa certa si è che egli à preso più particolarmente domicilio in certi paesi, i quali siccome le Antille e le coste orientali dell'America ne sono in qualche modo permauenti focolari. Per la maggior parte di quei che ammettono il contagio, e per tutti coloro che non l'ammettono, il principio della febbre gialla nasce da infezione. A detta del Signor Devèze e di molti altri, i focolari di siffatta infezione sono tutti quelli in cui si scompongono materie vegetali ed animali, focolari che abbondano ne' luoghi ove la febbre gialla è endèmica; ma questa opinione è oppugnata dal Signor Audouard, il quale pretende che siffatta malattia prenda origine nei

---

*tagion étrangère, qui a existé seulement dans l'imagination de certains médecins, et que l'on a fait importer tantôt d'Afrique, tantôt d'Asie et tantôt des Antilles dans les deux continens. pag. 98. Savaresi De la Fievre jaune et des autres Maladies des Antilles. Naples, 1809. — Trad.*

bastimenti che fanno il traffico del trasporto dei mori, e che sono quei bastimenti che l'anno successivamente introdotta ne' porti dell'antico e del Nuovo Mondo.

Tutte queste dispute, delle quali io non ne è dato che un semplice sunto, m'han fatto cadere nell'animo, che le malattie alle quali si è dato il nome di febbre gialla sieno state o contagiose, ora non contagiose, e che forse sono descritte, sotto una tale denominazione, affezioni di forma e di gravità presso a poco simili, ma di natura dissimile. Comunque vada le bisogna, siccome cento fatti negativi non hanno il potere distruggerne un solo positivo, la prudenza esige si consideri, in igiene pubblica, siccome esser la febbre gialla suscettibile di trasmettersi da un individuo ad un altro, e si prendino contra siffatta trasmissione tutte le misure atte ad impedirla.

Il contatto degli individui attaccati da febbre gialla, delle loro materie escrementizie, delle loro vestimenta, di tutte le cose ch'essi han toccate, de' cadaveri; la respirazione d'un'atmosfera pregna delle emanazioni di tali individui e di tutti siffatti oggetti, questi sarebbero i mezzi di contagio di questa fiera malattia. Da ciò vedesi non esservi via che non possa adoperare per propagarsi.

*Rogna.* Non è questo il luogo di discutere se possa nascere spontaneamente la rogna, e se il suo principio di trasmissione sia o pur no l'insetto addimandato *acurus scabiei* (1); direm

---

(1) Su questo riguardo stimiam, consentire con Giuseppe Frank, il quale dice: (*Praxeos medicinae universalis praecepta* Par. 1. Vol. III. p. 105) «fra le infinite

solo esser la rogna generalmente riconosciuta siccome contagiosa, e che v'abbia d'uopo dell'immediato contatto d'un individuo rognoso, o di oggetti che egli avesse toccati, perchè siffatto contagio accada.

*Peste.* La maggior parte di quei che rifiutano alla febbre gialla il contagioso carattere puranco alla peste il negano, e pe' medesimi motivi. Siffatta malattia, secondo questi medici, vien sempre da infezione, cioè che è costantemente determinata dall'azione sull'uomo di focolari di putride emanazioni, i quali trovansi in sì gran numero nel Levante. Altri la considerano in un tempo e endemica e contagiosa. Dietro siffatta opinione, ch'è la più diffusa, la peste nascerebbe da infezione nel basso Egitto; ma in altra parte da per tutto, anche nell'alto Egitto, in Siria, a Costantinopoli, e per più forte ragione in Europa, non si mostrerebbe che dopo essere stata introdotta e trasmessa dal contagio. A queste due opinioni si oppone che una moltitudine di paesi trovasi nelle medesime condizioni d'insalubrità del basso Egitto, e di tutte le contrade dove abitualmente regna questo terribile flagello, senza che mai infrattanto vi si manifesti; che ivi osservansi molte febbri di cattivo carattere, ma che niuna à le speciali apparenze della peste; questa riflessione senza fallo à indotto il Signor Andourd, il quale avea già animessa una cagione specifica per la

---

*ipotesi delle scuole relativamente all' cagione eccitante della rogna, quella di un contagio specifico sembrerebbe la più verisimile, se non sapremmo con sicurezza doversi la medesima al pellicello (acarus exulcerans, Linn.) attribuire. — Trad.*



febbre gialla , ad asserire che la peste da una infezione propria al popolo maomettano risulti.

*Tisichezza polmonare.* Han sostenuto Galeno , Sennert , Riverio , Mortone , Van den Bosch , Valsalva , Morgagni , Wichmann , Baumes , ec., esser la tisichezza contagiosa. Quest'ultimo riferisce, in appoggio della sua opinione, alcune osservazioni di Van Swieten , de' Signori Jeannet des Longrois e Lurde ; del dottore Metzger , del professore Van Geuns. In molti paesi , e con maggior particolarità nelle meridionali contrade dell' Europa , generalmente credesi esser la tisichezza atta a propagarsi per contagio : pochi medici in Francia, ove in fatto non sembra contagiosa , le accordano una tale proprietà (1).

La propagazione del *virus* (2) *polmonico*, per servirmi dell' espressione di Baumes , sarebbe , a suo vedere e di quello di tutti i medici che han riguardata siccome contagiosa la tisichezza, possibile per tutte le vie.

*Pustula maligna.* Sembra risultasse da un fatto pubblicato da Tommasini , potersi la pustola maligna da uomo a uomo comunicare.

(1) Crediamo avvertire onde sradicare il rovinoso pregiudizio , particolarmente regnante nel nostro paese, di tener cioè per contagiosa la tisichezza polmonare, che essa in niun conto lo è, e debbasi riguardare come gentilizia , a somiglianza dell' apoplessia , della podagra ec, ec : di ciò ne mostrano esempi i custodi degli infermi che ne' grandi ospedali di giorno e di notte servono a' tisici ; uomini affetti d' altra malattia , e supposti tisici ; coricati in letti di tisici ; conjugj affettuosi dormire insieme sin all' ultimo momento in cui la morte toglieva un di essi da tisichezza polmonare travagliato , ec. , senza andar soggetti ai morbi di petto in preferenza degli altri. — *Trad.*

(2) Marcia velenosa. — *Trad.*

Nullameno, per lo p'ù proviene dal contatto sia di animali sia di spoglie di animali morti di malattie che àuno il carbone pestilenziale o anche di febbre maligna di cattivo carattere. Siffatte spoglie, e particolarmente la lana, possono per lunga pezza conservare il germe della pustola maligna.

*Rabbia* (1). Non sembra prodursi spontaneamente ne' nostri climi, che nel cane, nel lupo, nella volpe e nel gatto: questi animali possono comunicarla a quei della loro specie, agli altri quatrupedi ed all' uomo. Sembra risultare dagli sperimenti de' Signori Huzard e Dupuy, che gli erbivori non abbiano la facoltà di trasmettere la rabbia dopo averla ricevuta. Un solo sperimento, fatto dai Signori Magendie e Breschet, tenderebbe a stabilire che la saliva d' un uomo idrofobo possa comunicar la rabbia ad un cane; ma a questo unico fatto se ne oppone un gran numero di altri contraddittorii, e pubblicati da Bosquillon, dai Signori Girard da Lione, Paroisse, Bezard, ec. La rabbia non par che sia contagiosa da uomo a uomo. Se abbisogna prestar credenza ad alcuni autori, delle morsicature fatte sia da animali, come anche da uomini, in un accesso di collera, avrebbero comunicata la rabbia, quantunque nè gli uni nè gli altri fossero attaccati da cosiffatta malattia. Puossi tener per dimostrato che ad eccezione della saliva e del muco bronchiale,

---

(1) Sinonimo. *Idrofobia*, che vale orrore per l'acqua; infatti il principal sintomo che offrono quegli animali o uomini attaccati da questo terribile morbo si è l'abborrimiento per l'acqua, e per ogni sorta di liquida. — *Trad.*

veruno umore, niuna parte degli animali è atta a trasmettere il *virus idrofobico*; una tale trasmissione non sembra possibile se non se per una superficie scalfità.

**Morbillo.** La giornaliera osservazione prova esser contagioso il morbillo. Si sa che in siffatta malattia avvi in una affezione della pelle e di una o più membrane mucose: ebbene egli può accadere siccome spesso l'ò osservato, che il principio trasmesso non determini se non una di queste infiammazioni con eruzione opur senza. Per tal ragione le angine, i *croup*, i catarri, le gastro-enteriti, ec., ec., sono sì frequenti nelle epidemie di morbillo.

Ciò che or ora ò detto del morbillo è del tutto affatto applicabile alla *scarlattina*.

**Scrofole** (1). Mal grado le malleverie di molti autori, non ostante quelle di Borden, Charmetton, Pujol, Baumes, ec., e le credenze diffuse nel popolo, puossi riguardare siccome cosa certa non esser mai contagiose le scrofole.

**Sifilide** (2). Da eccesso in accesso, lo smo-

(1) Malattia che assale con particolarità le glandole linfatiche del collo, intasandole, e formandone tumori sferici, mobili ed indolenti, resistenti ai rimedii; assai tardi vengono ad una suppurazione imperfetta, all'apertura della quale succedono piaghe pertinaci, e cicatrice tardissima e deforme. — *Trad.*

(2) Sinonimi. *Lue venerea*, *morbogattico*, *malceltico*, *malfrancese*, ec. — Geronimo Fracastorio, con altri medici non mica d'intima classe, credè la cagione del nuovo morbo (dall'isola di San Domingo recatoci nel 1493 da' compagni di Cristofaro Colombo) dipendesse da una data costituzione del cielo e delle stelle. Fece un poema, nel quale descrivendo la lue venerea, fuise che *Sifilo* pastore del re *Alvitoo*, in-

derato *solidismo* (1), oggidì in moda, è giunto al punto di negare che la sifilide fosse contagiosa. Possa questo modo di vedere preservar quei che lo professano da questa fiera affezione! Senza trattenermi d'avvantaggio su tale opinione, dirò che la sifilide par che non si trasmetta se non quando gli umori che colano da una infiammazione o da una esulcerazione venerea trovansi in contatto con una membrana mucosa, con una scalfitura, o colle porzioni più tenere e più abitualmente umide della pelle.

*Tigna.* Dopo aver riferito il Signor Alibert di esser pervenuto ad innestare la tigna *favosa* (2), in un individuo e che il Signor Lhomme, medico in Oulchy le Château, era riuscito in un tentativo di simigliante natura; dopo aver detto che tai sorte d'innesti potean, in talune circostanze, esser tentate fruttuosamente, finisce col riguardare siccome cosa evidente non essere la qualità contagiosa delle tigne a sufficienza dimostrata per ogni esatto e giudizioso osservatore; e che siffatta problematica quistione à di bisogno almeno di nuove ricerche. Il prin-

---

tantochè pascolava il gregge di lui e pel numero e per la bellezza superbo, ne avesse insultato il sole. Dio padre il sole adirato, lanciò raggi nemici, e percosse Sifilo, il quale fu assalito da viglie, dolori, ulceri, febbri, e da molte altre tribulazioni. E gli abitanti di quella contrada appellarono questo morbo *Sfilide* dal primo che avealo riportato. — *Trad.*

(1) Sistema di Medicina, il quale attribuisce tutte le malattie alle lesioni delle parti solide dell'anima e l'economia. — *Trad.*

(2) *Teigne favense.* Alib. Précis théor. et prat. sur les malad. de la peau. Dappoichè le croste di cosiffatta specie di tigna, sono orbiculari, tenui, scavate nel mezzo, elevate ne' margini. — *Trad.*

cipio della tigna non sembra, in tutti i casi, trasmettersi che per l'immediata applicazione sulla pelle o ancor meglio su questa membrana divisa, dell'umore dagli ulceri tignosi colante.

*Vaccinia* (1) e *Vaiuolo*. Il *virus vaccinico* è trasmissibile quando il liquido contenuto nelle pustole è immediatamente applicato sopra parti divise. Il *vaiuolo* può comunicarsi non solo in questo modo, ma ancora per l'atmosfera di un luogo chiuso ove v'abbia dimorato alcun sofferente tal malattia, e per le vestimenta ed altri corpi che abbiano avuto contatto con essolui.

Da ciò che precede vedesi esservi un picciol numero di malattie che puossi riguardare siccome indubitatamente contagioso, e contrastare una tale qualificazione alla maggior parte di quelle che l'anno ricevuta. Mi sono il più sovente trattenuto dal dare il mio giudizio sulle quistioni intorno alla *contagionabilità*, persuaso che il numero delle cose che negar si possa sia infinitamente minore di quello, già così picciolo, delle cose che si possono affermare. A mio creder pare che il *medico igienista* debba considerare, se non come comprovata, siccome possibile almeno, la facoltà attribuita a molte malattie, di trasmettersi per contagio, e fosse questo per tener desta l'attenzione sopra cagioni di malattie le quali forse nulla hanno di reale, ma delle quali fa mestieri non fidarsi, fino a tanto che la loro non esistenza non sia rigorosamente dimostrata.

Si è potuto osservare che da tutte le parti del corpo d'un individuo attaccato da contagiosa infermità, quelle che appaion le più proprie ed

---

(1) Vedi la nota pag. 122 Vol. I. — Trad.

anche spesso le sole a mandar fuori il principio trasmissibile, sono le parti danneggiate. Così nell' angina, nelle afte, nella *coqueluche*, ec., l' alito o la saliva dell' ammalato sembra contenessero il *virus*; gli escrementi del ventre, nella disenteria; nel vaiuolo, nella vaccinia, nell' erpete, nella sifilide, nella tigna, la marcia somministrata dalle pustole; la saliva nella rabbia; e se, nel morbillo, nella scarlattina, nel tifo, nella peste, nella febbre gialla, veggonsi talune parti fornire più specialmente la materia contagiosa che le altre, ciò dipender può o dal perchè tutti i tessuti, o almeno le superficie tutte, sieno in queste malattie attaccate; o ancor perchè malamente conosciamo noi le vie che alla emissione de' loro contagiosi principi servono.

Egli pare cosa certa che un individuo il quale abbia assorbito un *virus* non sia mai atto a trasmetterlo pria che la malattia non siasi manifestata, ed anche avanti ch' essa non sia giunta ad un certo periodo.

L' aria, che che n' abbian detto, è evidentemente capace d' impregnarsi di taluni principii contagiosi e loro servir di veicolo. I *virus* che può in tal guisa trasmettere sono o sarebbero quei del vaiuolo, del morbillo, della scarlattina, della peste, della febbre gialla, e pur quelli dei *croup*, delle disenterie, delle angine, delle *coqueluche*, e delle tisichezze risguardate come contagiose. Taluni altri principii sembra che si trasmettessero immediatamente, o in attaccandosi a corpi solidi; tali sono quei dell' erpete, della rabbia, della sifilide, della tigna, della vaccinia, ec. L' assorbimento di questi *virus* riesce generalmente facile pei tessuti scalfiti;

più difficile per le superficie mucose ; e più difficile ancora per la pelle non iscalfità , e sembra anche assolutamente impossibile per taluni di essi , alla testa de' quali fa mestieri collocare il virus vaccinico e quello della rabbia.

*Regole d' Igiene relative ai Principii contagiosi.*

1.° Impedire che nascano ; 2.° distruggerli  
3.° preservar gli uomini dai loro effetti, tali sono le igieniche indicazioni ai *virus* relative.

1.° *Impedire che i virus nascano.* Ogni principio contagioso à avuta la sua origine. Se si potesse risalire dagl' individui presi da contagio a quei d' onde viene il contagio , inevitabilmente sen troverebbero uno o più che non l' avrebbero ricevuto da alcuno. Il *virus* à dovuto svolgersi in essi per una viziosa azione degli organi , o penetrare nella economia come il fanno tutti i miasmi ; ma qualunque sieno state le sue cagioni , è sempre però vero che non à dovuto appartenere ad alcuno individuo prima di appartenergli originariamente : dunque tutti i *virus* in origine sono stati creati. Or , le regole d' igiene che formeranno il subbietto di questo articolo ànno di mira d' impedire , di prevenire una tale creazione.

Vi sono *virus* la cui origine perdesi nella notte de' tempi, e sembra incrudelissero su di noi perchè ce l' à dato in lascito i nostri antenati ; tale si è il *virus* sifilitico. La sua prima sorgente rimonta a qualche secolo indietro e sfugge compiutamente ai mezzi della igiene. Vi sono altri *virus* i quali pare si riproducessero in certe

epoche, senza che noi potessimo conoscere d'onde e come essi vengano. Così spesso veggonsi, e senza afferrarne le cagioni, epidemie d'angina cancerenosa, di *coqueluche*, di disenteria, di morbillo, di scarlattina, ec., apparire e diffondere le loro stragi sopra popolazioni. Quantunque non si possa provare, gli è certamente molto probabile, che i principii di queste malattie allora nascano da alcuni focolari esterni, sui quali noi non possiamo operare perchè non li conosciamo. Alcuni altri *virus* pervengono dagli animali; tali sono i principii contagiosi della rabbia e della pustola maligna. In questo caso l'origine del *virus* è evidente; ma spetta all'igiene veterinaria il dire ciò che far abbisogna onde impedire che gli animali fossero attaccati dalla rabbia e dal carbonchio. Abbiain finalmente malattie contagiose che nascono da cagioni evidenti; come son quelle provegnenti dai focolari di emanazioni di cui abbiain già discorso. Quindi il tifo contagioso, la disenteria, la peste, la febbre gialla, ec., risultano chiaramente dall'azione de' miasmi, sul corpo umano, che dai diversi focolari d'infezione scappano. La prima regola d'igiene qui consiste a distruggere questi focolari, ed a prevenire in tal guisa lo sviluppo di malattie le quali si propagherebbono in seguito per contagio. Essendosi altrove trattato questo subbietto (ved. Vol. I. p. 198), noi non vi ritorneremo. Impedire che molti animali contraggano le malattie suscettibili di divenir contagiose, distruggerli quando ne sono attaccati, disecoare o prevenire la formazione delle sorgenti delle emanazioni atte a viziare l'aria, tali sono adunque le sole regole che indicar



possiamo onde impedire che i *virus* contagiosi nascano.

2.<sup>o</sup> *Distruggere i virus.* I *virus* sono negli uomini o fuori di essi. Gl' igienici espedienti debbono adunque inseguirli così nella economia, come negli oggetti esterni che gli àn ricevuti dopo essersene scappati.

Avvegnadiochè le regole alla distruzione dei *virus* relative, nel durar del loro soggiorno nel corpo dell'uomo, sieno presentite in tutto il rigore della espressione, debbon nullameno esser diseguate dalla patologia e non dalla igiene: ma, nel dominio di quest' ultima, trovansi compresi i mezzi atti a distruggere, o ciò che vale l'istesso, a disperdere i principii contagiosi.

Ove ricercar dobbiam noi cosiffatti principii? 1.<sup>o</sup> nell' atmosfera che li à ricevuti, 2.<sup>o</sup> nei corpi solidi ai quali sonosi attaccati: gli è certo che quivi non li veggiamo ma che vi sieno la sperienza il mostra cento fiate contra una.

La distruzione col fuoco degli oggetti contaminati è il più sicuro mezzo onde distruggere i veleni che essi celano. Sonosi in Egitto bruciate le robe degli appestati, o dei soldati sospetti di peste, quante volte fu possibile disporne. Bonaparte rispose alle osservazioni che faceanglisi sulla spesa che cagionarebbe una tale misura: *Qui ne venni onde fissar l' attenzione e riportare gl' interessi dell' Europa sul centro dell' Antico Mondo, non per ammassare ricchezze.* Verso la fine dell' assedio di San Giovanni d' Acri, non avendo il Signor Desgenettes più infermieri, poichè eran tutti malati o morti, trovossi ben di sovente nell' obbligo di nettare egli medesimo quella specie di sotteraneo fangoso ove i suoi ammalati eran distesi sopra giunchi;

cioè, di-raccorre i cenci, i sacchi, i bàltei, le berrette a pelo de' morti, e di gettarli in un fuoco vivo, ch'egli facea a tal uopo accendere dietro l'ospedale. Per l'ordinario in questa medesima campagna, bruciavansi le capanne appartenute ad appestati. Fa mestieri egualmente distruggere tutti gli oggetti che il mare gitta su certe coste, ed in tutti i casi debba proibirsi di rimuoverli di quel luogo pria ch'è l'amministrazione che concerne la sanità o i suoi costituiti non ne sieno stati prevenuti.

È egli d'uopo aggiugnere che la distruzione delle sostanze contaminate o supposte tali, non sia sempre possibile, e dipenda da una copia di circostanze che non è del nostro obbietto il discutere?

Allorquando non possonsi distruggere siffatte sostanze, abbisogna purgarle; ed a ciò perviensi, 1.º coi lavamenti e colle altre cure di mondezze; 2.º colle semplici immersioni nell'acqua o in certi liquidi; 3.º coi suffumigii, 4.º collo sciorinamento.

A. Non sarebbe troppo raccomandare il *lavamento*, specialmente colla lisciva, dei vestimenti che àn toccati gl'individui travagliati da contagiose malattie, o anche semplicemente credute tali; non solo pel vantaggio di quei che debbon farne uso o esporsi al contatto di quelli, ma ancora pel vantaggio degli stessi malati. Tali precauzioni sono tanto più indispensabili quanto più grave è la malattia, ed è di quelle che si propagano per la cutanea traspirazione. Esse non possono evitarsi sotto alcun pretesto, quando i vestimenti sono stati lordati dalla marcia o dagli umori somministrati dalle parti malate. Regola generale: fa d'uopo che una

estrema nettezza regni in tutti i luoghi che ricevono individui attaccati da contagio, e più particolarmente quando la malattia, siccome la peste, la febbre gialla, il tifo, ec., sia di quelle che co' loro principii viziano l'aria.

**B. Immersioni.** Nel Levante si è sperimentato, che, quando una cosa contaminata sia passata per acqua comune, addi viene incapace di comunicare la pestilenza. Così i Franchi hanno la precauzione, in quelle contrade, di far situare, allorquando regna questa malattia, una botte ripiena d'acqua e d'aceto all'uscio delle lor case, e di non lasciar penetrare alcuno oggetto se non dopo essere stato immerso nella botte. Questa pratica, che incomincia a diffondersi in Gibilterra ed a Malta sottrarrà molte persone al flagello dell'Oriente. Del rimanente l'uso di passar le lettere sospette di contagione per l'acqua o per l'aceto, è da gran pezza conosciuto. Non sarebbe più vantaggiosa una soluzione di cloruro di soda, o di calce?

**C. Sciorinamento.** Consiste nello esporre all'aria aperta le mercatanze che voglionsi purgare, ed a lasciarvele giorno e notte per lunghissimo tempo. In siffatta operazione, avvi in una ventilazione, ed azione, su queste mercatanze, di quella rugiada sì abbondante in tutti i paesi caldi. Lo *sciorinamento* era un tempo, nei lazzeretti, di quaranta giorni: dacchè si usano le suffumicazioni di cloro, se n'è accorciata la durata, la quale del resto varia secondo le mercatanze e le circostanze nelle quali si trovano. Distinguonsi i *sereni in piccolo*, la cui durata è di nove giorni, *in medio*, che è di quindici, ed in *grande*, ventuno giorni.

*Suffumicazioni.* Quelle che si praticano con acidi o col cloro sono le sole che possono avere un qualche effetto. Mi sono già spiegato sulle aromatiche ( Vol. I. pag. 213. ) Quelle di ginepro , di pepe , di legno *aloe* (1), di cannella , ec. , sono ancora in gran pregio nel Levante. L'uso de' *profumi* ancor perdura nel lazzeretto di Marsiglia , e veggiamo , nell' opera del Signor Desgenettes , che quello al quale egli fu sottomesso consisteva in un fascio di fieno in combustione : imperocchè non solo sottomettonsi le mercatanzie , ma ancora gli uomini a siffatto *spurgo* , il quale si compone di tre profumi , che essi ricevono nel principio , nel mezzo e nella fine della quarantena.

Tali sono i principali mezzi di espurgazione de' corpi solidi; e allorquando si consideri che lane, dopo essere state digrassate, imbiancate, lavorate, abbian potuto ancora produrre la pustola maligna, debbesi rimaner convinto che la sola combustione degli oggetti bruttati possa ispirare una intera fiducia. In quanto alla purificazione dell'aria , può ognun riportarsi a quel che altrove abbiain detto ( Vol. I. pag. 209 e seg. ) Solo osserverò che le suffumicazioni radamente abbiain avuto buono effetto ne' tempi di contagio; ed egli è in fatto facile concepire che , allorchè una moltitudine di persone carica incessantemente l'aria di principii contagiosi , la sua momentanea purificazione non può avere che mediocri risultamenti.

3.° *Preservare gli uomini dai cattivi effetti dei virus.* Egli è di fatto che la sifilide non si comunica nello istesso modo della vaccinia, che questa comunicasi altrimente della peste e della

---

(1) *Aloexylum verum.* — *Trad.*

febbre gialla; finalmente che i *virus*, hanno per lo più, un modo di propagazione loro proprio. Debbesi adunque stabilir per principio, che non basta essere un *virus* in una qualunque relazione con un uomo sano perchè v'abbia contagio; bisogna ancora che siavi secondo un certo modo senza il quale questo non potrebbe aver luogo.

È mestieri del pari, perchè il contagio si effettui, che il *virus* sia assorbito, e che l'economia, sensibile ai suoi effetti, sia suscettibile di essere da quello modificata. Ed in fatto è agevol cosa comprendere che un individuo il quale non assorbirebbe il principio della peste, o che sarebbe alla sua azione insensibile, siccome taluni individui ai medicamenti, si troverebbe assolutamente nella medesima circostanza, al cospetto d'una malattia contagiosa, come s'ella nol fosse.

Da queste due condizioni procedono le seguenti igieniche indicazioni. 1.<sup>o</sup> staccare i soggetti sani dai soggetti o dalle cose contaminate, in guisa da schivare che le relazioni più atte a favorire il contagio tra essi stabiliscansi; 2.<sup>o</sup> far che i soggetti non sieno atti a sperimentare gli effetti di quest'ultimo.

*Prima indicazione.* Direm prima che un individuo attaccato di contagiosa malattia ed una sostanza contaminata sieno egualmente focolari di contagiosi principii, e debbono essere sì l'uno quanto l'altra l'oggetto di simili precauzioni.

Le malattie contagiose sono di due specie. Le une possono comunicarsi semprechè v'abbia immediato contatto colle parti somministranti il *virus*; di tal fatta sono la rogna, la pustola maligna, la rabbia, la sfilide, la vaccinia; e di simigliante natura sarebbero ancora, se

fossero contagiose come si è preteso, il cancro, le scrofole, l'erpate, la tigna, ec. Le altre sono o sembrano capaci non solo in siffatta guisa comunicarsi, ma ancora di trasmettersi coll' intermezzo dell' aria: in questa serie troviam la peste, la febbre gialla, il tifo, le febbri esantematiche, l'angina, la disenterie, e secondo alcuni autori, le aste, la *coqueluche*, il *croup*, la tischezza polmonare, ec.

Di presente ci occuperemo delle prime.

**Rogna.** Sarebbe convenevole, nelle guarnigioni, nelle comunità, e in generale per ogni dove individui riuniti sono sottomessi ad un comune amministrativo governo, di staccare i rognosi, o di staccarsi da essi, astenendosi di toccarli, specialmente nei luoghi ove essi presentano pustole o quando sono sudati; in evitando di metterci in contatto colle cose da lor toccate, colle vestimenta di cui siensi vestiti, coi letti ne' quali siensi coricati; e quando siffatte relazioni abbiano avuto luogo, gli è prudente lavar le parti sottoposte ad un tal contatto o con acqua pura, o con acqua ed aceto. *Pustula maligna.* Qui lo staccamento consiste nell'evitare il contatto cogli animali o colle spoglie di animali assaliti da carboncello. *Rabbia.* Si allontanano gli animali arrabbiati col distruggerli. Lavare con molt' acqua la parte morsicata, farvi applicare il fuoco o il caustico, e, frattanto, covrirla con una ventosa, se la forma il permette, tale è il sommario de' mezzi che fa d'uopo impiegare dopo il morso di animali attaccati o pur sospetti di rabbia. *Sifilide.* Alcuu compiutamente sfugge un sifilitico evitando ogni immediato contatto cogli umori somministrati dalle infiammazioni ed e-

ulcerazioni veneree di lui che possa aver luogo colle parti scorticate, colle membrane mucose e colle porzioni di pelle le quali per la loro finezza ed abituale umidità molto a cosiffatte membrane s'assomigliano.

Ciò che ò or ora detto sugli espedienti da prendere perchè da noi lontano si mandino i principii contagiosi delle quattro precedenti malattie, cioè della rogna, della pustola maligna, della rabbia, e della sifilide, basterà senza fallo, per indicare le precauzioni che debbonsi tenere rispetto alla tigna, all'erpate, ec., ec., fino a tanto che sia provato, se mai a ciò giugnerassi, che esse non sieno contagiose.

Passiamo ora alle malattie che possono comunicare non solo in virtù dello immediato contatto, ma pure per lo intermezzo dell'aria atmosferica.

La saliva, le mucosità della bocca, l'aria cacciata dai polmoni; sono i soli che potrebbero contenere i principii contagiosi nelle angine, nelle afte, nella *coqueluche*, e ne' *croup* riputati trasmissibili. Radamente si separano gl'individui che ne sono travagliati; pur non di meno la prudenza esigerebbe che loro si dedicassero, negli ospedali, soprattutto allorchè queste malattie abbiano un carattere epidemico, speciali sale, e s'interdicesse alle persone ed ai ragazzi sani l'entrata ne' luoghi dove essi sarebbero riuniti. Gli è sempre mai cosa prudente il non respirare molto da presso e per lunga

pezza il loro alito, e di non avvicinare alla bocca oggetti i quali, come un bicchiere, un cucchiaino, ec., ec., avran loro serviti. Siffatte precauzioni sono ancor più necessarie pe' soggetti che, siccome le donne, e soprattutto i fanciulli, hanno maggior disposizione a contrarre siffatte malattie. La *contagionabilità* mediante l'aria, riesce, in generale, impossibile in un' atmosfera libera.

Avvegnadiochè non sia ben comprovato che l'alito de' disenterici la cui malattia è riconosciuta quale contagiosa sia atto a trasmetterla, non di meno si potranno prendere rispetto ad esso loro le precauzioni indicate nel paragrafo precedente. Ma, in generale si tratta ancor meno di staccare i disenterici e da essi allontanarli, che il far ciò colla materia delle loro egestioni, o quella sequestrare. Dedicar debbonsi speciali latrine agli uomini travagliati da disenteria. Nel 1743, l'armata inglese, abbandonando la Fiandra per recarsi in Alemagna, fu presa dalla disenteria. Tre compagnie che aveano battuta altra via giunsero al general sito di riunione e si accamparono in un luogo separato. Quantunque alle medesime influenze del rimanente dell'armata sottomesse pur non di meno la passarono netta fino a tanto ch'ebbero speciali latrine, la qual cosa durò per sei settimane, ma quando a capo di questo tempo furono confuse colle altre truppe, non tardarono ad essere attaccate alla lor volta dalla disenteria (Pringle). Deguer, descrivendo la epidemica disen-



teria tanto fatale alla città di Nimègue, dà ragioni le quali non lasciano dubitare esservi stato il male apportato da una persona infetta; ed il signor Pinel attribuisce la disenteria regnante in Bicêtre, nell'anno III, ad un individuo venuto dall' Hôtel-Dieu, da tale malattia attaccato. Una copia di fatti di simigliante natura sono dagli autori rapportati.

La nettezza è indispensabile in tutti i luoghi che ricevono disenterici. L'affollamento di questi infelici, il difetto di rinnovamento della paglia e il suo impregnamento del prodotto delle loro egestioni, l'incrostatura di queste materie ne' pavimenti, nelle tavole del letto e nelle mura, sono cagioni attivissime di contagio. Il signor Coste, essendo primo medico dell'armata francese agli Stati Uniti nel durar della guerra dell'indipendenza, fu preso da violenta disenteria per aver tastato il polso a soldati disenterici coricati confusamente in una chiesa, e per essersi inginocchiato sulla paglia infetta delle loro egestioni.

Ma giugniamo alle *febbri esantematiche*; alla *febbre gialla*, al *tifo*, alla *peste*. Non solo possono queste malattie comunicarsi col semplice contatto, siccome la rogna, la pustola maligna, ec., colla respirazione dell' alito, o colla saliva, al par dell' angina cancrenosa, delle afte, ec., mediante le emanazioni e l'immediato contatto degli escrementi del ventre, ad ugual guisa della disenteria; ma ancora per tutte le vie, in tutti i versi; al meno l'osservazione non à fatto conoscere fino ad oggi, che fosse contraria a questa maniera di considerare la trasmissione di siffatte malattie.

Senza fallo il più sicuro mezzo onde impedire la

propagazione di queste malattie, sarebbe il perfetto staccamento, il sequestro in lazzeretti di tutte le persone che ne sono attaccate. Non pertanto sono lunge dall'essere tutte sul medesimo piede trattate, ed i governi non hanno infino al dì d'oggi prese misure pel sequestro, che relativamente alla febbre gialla, al tifo ed alla peste. La ragione di simile condotta si trova, primo nella menoma gravità delle febbri esantematiche, e poscia perchè molti individui sono sottratti alla loro influenza. Il vaiuolo, per mo' d'esempio, non può estendersi a que' che l'hanno già avuto, nè a coloro vaccinati: il morbillo, sebbene atto a manifestarsi in ogni età, non attacca per l'ordinario che l'infanzia; finalmente, i popoli addimesticati con queste malattie, riguardando il più sovente come senza conseguenza; essi non comprenderebbono ed anzi mirerebbero come oppressive le misure che tendessero a far violenza alle individuali volontà col sequestrare malati che sono abituati a conservare, a curare ne' loro domestici fuochi. Tuttavia non posso non contenermi dal far voti perchè le case contenenti ammalati del vaiuolo sien marchiate con segnale allo esterno, non solo per avvertire del pericolo le persone che sarebbero tentate ad entrarvi, ma ancora per accrescere il terrore che cagiona il vaiuolo; imperocchè abbisogna ben penetrarsene, che non si diffonderanno i benefizj col vantare la vaccinazione, ma coll'inspirare il più grande possibile terrore del flagello che essa è destinata a combattere. In quanto ai mezzi di segregarsi dai malati del vaiuolo, essi consistono ad evitare ogni specie di relazione con quegli.

*Peste, febbre gialla, tifo* (1). Null' avvi di più importante quanto separare le persone ancora sane da quelle tocche o sospette di siffatte malattie, siccome dagli oggetti contaminati o da que' ch'esser potrebbero. Questo sequestro si manda ad effetto in virtù di *lazzaretti e cordoni di Sanità*.

*Lazzaretti*. Sono luoghi ove trasportansi gli individui e gli oggetti che si vogliono sequestrare. Quivi si guariscono gli appestati, e osservansi le persone sospette fino a che s'abbia acquistata la certezza di nol potere divenire. Colà anche, si sottomettono le cose sospette alle diverse specie di purificazione che noi altrove abbiain descritte. I lazzaretti debbono dunque essere, onde pervenire al loro scopo, compiutamente segregati e sicuri, sufficientemente spaziosi, e situati in una località perfettamente sana. Il tempo nel quale alcun rimane privo affatto di commercio dicesi *quarantena*.

Debbono stabilirsi lazzaretti in tutti i luoghi ove manifestansi la febbre gialla o la peste, su tutte le contrade per le quali potrebbero introdurre, e principalmente ne' porti destinati a ricevere i legni che vengono dal Levante o dalle Antille.

Si comprende che tutti i legni che giungono ne' nostri porti non possono essere sottomessi con una egual severità, e per l'istesso spazio di tempo a tali preventivi misure. Si è immaginato perciò di far rilasciare ai navigli

---

(1) Sinonimi. *Sinoco putrido. Febbre putrida. Febbre maligna. Febbre nervosa. Febbre carcerale, navale, nosocomiale. Febbre astenica. Febbre atassica, ec. — Trad.*

dai consoli de' porti donde partono , una *patente* indicante e la natura del carico , e del genere di relazione che essi ànno avuto , come anche , l'equipaggio, coi focolari di infezione. Nella *patente netta* , v'è detto che la salute è buona , senza sospetto di pestilenza nè di malattia contagiosa. Nella *patente toccata* , si legge che la salute è buona , senza alcun sospetto di peste nè di malattia contagiosa , ma che giungono nel luogo ove è stata spedita bastimenti partiti da luogo infetto , ma il cui equipaggio goda buona salute. Per *patente sospetta*, s'intende quella che dichiara regnare nel paese una malattia con carattere di malignità, la quale si comunica nelle famiglie , e si sospetta pestilenziale ; o pure esservi libero commercio colle carovane e colle mercatanzie che vengono da luoghi ove àvvi peste e febbre gialla. Le *patenti brutte* (1) sono quelle in cui v'è detto che la malattia contagiosa signoreggia ne' paesi donde è partito il bastimento o nelle vicinanze , o pure mercatanzie venute da que' paesi fanno parte del carico.

Allorquando la *patente* è *netta* e non vi è avviso di malattia nel paese nel quale è stata rilasciata , la quarantena è più breve , e non può essere , secondo le circostanze, che di dieci a venticinque giorni. Può , al contrario , oltrepassare i quaranta quando la *patente* è *brutta* , e se si sappia regnare una malattia contagiosa ne' paesi o ne' legni coi quali il bastimento abbia avuto commercio ; per più forte motivo se abbia avuto a bordo malati o morti. La

---

(1) *Sporche , lorde. — Trad.*

quarantena degli uomini è più breve di quella delle cose, e questo per giusta ragione, poichè gli è impossibile che un essere vivente serbi oltre a venti giorni il germe d'una febbre contagiosa senza che la salute non venga ad alterarsi; intantochè le masserizie e le balle di mercatan-  
zie possono conservarla per più anni. La du-  
rata della quarantena è ancora modificata dagli  
elementi del carico, i quali per tal ragione sono  
distinti in carico di un genere *suscettibile* di  
contagio, e di un genere *non suscettibile*; la  
distinzione è fatta da un quadro messo in iscritto  
dall'amministrazione della Sanità.

La *quarantena delle mercatan-  
zie* si fa sempre  
a terra. Se il naviglio abbia una patente netta, la  
quarantena fassi ne' *lazzaretti*; se al contrario,  
venga da luoghi sospetti di peste; se il bastimento  
porta carte che dichiarino una febbre pestilenzia-  
le, e se abbia già perduto alcun dell'equipaggio  
per la via, a Marsiglia gli s'interdice l'entrata  
nel lazzeretto, e la sua quarantena si fa in un  
isola deserta, destinata a tale uso, e perfetta-  
mente sequestrata, ch'è quella di Pomègue.  
Nel durar di questa quarantena, gli effetti o  
mercatanzie sono sottomesse a molti profumi o  
fumigazioni.

La *quarantena degli uomini* si fa e a bordo e  
nel lazzeretto. Per que' che rimangono a bordo,  
le vettovaglie sono loro fornite giorno per giorno  
a Marsiglia fra due cancelli di ferro, al di fuori  
dell'ufficio della Sanità. In quanto agli altri, essi so-  
no obbligati di ricevere i tre profumi. Quei che so-  
no arrivati colla patente assolutamente *netta* hanno  
la permissione di vedere i loro parenti ed amici  
al cancello del lazzeretto, accompagnati da  
guardie. Que' di patente *brutta* non possono u-

scire dalla lor camera che a capo di quindici giorni , e se nello spazio della loro durata alcun muoia del medesimo naviglio , anche di malattia ordinaria, non solo eglino non possono uscire, ma ancora debbono ricominciare la quarantena a contare dal giorno della morte.

La *quarantena del naviglio* si fa sì nel porto, come fuora del porto. Se la patente sia netta, se il legno venga da un porto di Europa, e se non abbia avuta comunicazione con verun legno sospetto , gli si permette immediatamente la entrata ; ma se venga dal levante, dalle coste di Barberia o pure da un porto dell' America , ove si sa che regna tal volta la febbre gialla ; o anche, se la patente sia brutta, se sia stato incontrato e visitato da un legno sospetto, in tempo di guerra ; se abbia comunicato in qualche modo con gente o cose sospette , gli si interdice l'entrata nel porto , e fagli si fare la quarantena in un luogo destinato a tal uopo , e il quale è , a Marsiglia , siccome l'ò già detto , l'isola di Pomègne.

In virtù di Lazzeretti e di quarantene , può impedirsi l'entrata ed anche l'allargamento d'una malattia contagiosa , allorchè essa è ancor limitata ad un piccol numero d'individui. Ma quando questa malattia risulta , siccome il tifo, dall'accumulamento di uomini ; quando si diffonde nel mezzo d'una numerosa popolazione , vi possono essere ancora ospedali ; ma il sequestro ne' lazzeretti non è più possibile, nè è più necessario. Allora abbisogna fare del quartiere, della città, della provincia ove il contagio fa le sue stragi , un vasto lazzeretto ; si perviene a questo mediante *cordoni di Sanità*.

Nello stabilire un cordone di Sanità , è mestieri badare farlo per quanto più esteso si possa in

guisa che agli abitanti riesca agevole sparpagliarsi e fuggire i differenti focolari di infezione. A detta di Rush, le alture di Germantown e di Darby hanno offerto per parecchi anni agli abitanti di Filadelfia un sicuro ricovero contra le loro epidemie annuali, e fu per l'emigrazione che la febbre gialla tutta ad un tratto si annichilasse a Providence, a Rhod-Island e a New-Haven, nel Connecticut, nel 1805. Finalmente, all'istessa epoca, l'uffizio della Sanità della Nuova York fece un decreto onde invitare ed anche obbligare gli abitanti di questa città a fuggire i quartieri ove la febbre gialla faceva rovine. Debbesi adunque, badando tuttavia di non portare il principio della dispersione troppo oltre, dare assai estensione al cordone di sanità per poter operare questa dispersione senza tema che la malattia si propagasse a luoghi che ne sieno immuni.

Ecco per impedire la malattia di propagarsi al di fuori; ma quali misure prendere ond'evitare o diminuire al di dentro le relazioni che potrebbero diffondere la strage?

La prima di tali misure si è il sequestro non de' soggetti malati, poichè il loro numero renderebbe ciò possibile, ma delle persone sane. Sembra cosa certa che l'aria libera e rinnovata non possa caricarsi di principii contagiosi. Si è veduto un semplice fossato, dice il signor Desgenettes, fatto avanti un campo, arrestare le stragi della peste. A Barcellona, al tempo dell'ultima epidemia di febbre gialla; a Marsiglia, nell'epoca in cui questa città fu distrutta dalla pestilenza, la malattia non penetrò in certi monasteri ove ogni commercio fu compiutamente tagliato. Osservazioni di tal natura so-

nosì fatte da Massaria al tempo della pestilenza di Vicenza; e siccome lo abbiamo veduto, i Franchi ànno per uso, nel Levante, di segregarsi nelle case. Fa d' uopo tener fitto in mente quando alcun si sequestri, che i miasmi possono attaccarsi a tutti i corpi, ed in preferenza ai porosi. Si assicura, nel Levante, che il pane non possa portare la peste, e non si usa alcuna precauzione a suo riguardo. Contrarie osservazioni sonosi fatte al lazzeretto di Marsiglia.

I viandanti debbono evitare di accostarsi nelle contrade. I quadri della peste che sono all' *hôte-de-ville* di Marsiglia gli rappresentano con lunghi bastoni, che servivono senza fallo ad impedire che non si accostassero scambievolmente molto dappresso.

Abbisogna, in tempo di pestilenza, evitare tutte le pubbliche riunioni. Arezula osservava in Malaga, nel 1803, che il lunedì era il giorno della settimana in cui il più gran numero di individui era preso della febbre gialla, a cagion delle riunioni che aveano luogo la domenica nelle chiese. Ad Antequerra, ove questa malattia regnava nel 1804, la moria quasi raddoppiossi dopo una solenne processione fatta colla intenzione di tramar contro essa.

Le stufe pubbliche sono riguardate siccome una delle principali cagioni della rapida propagazione della peste nel Levante.

L'autorità deve ordinare la distruzione, o almeno lo spurgo di tutte le cose appartenute ai tocchi da contagio.

Si dovrà, quantunque, secondo il signor Desgenettes, i cadaveri par che non abbiano trasmessa la peste in Egitto, affrettar sempre il loro seppellimento, dopo averli avvolti in lenzuola



tuffate in una carica soluzione di clornro di calce. È da vietare l' esporre corpi , e per più forte motivo nudi come in molti paesi si usa. Si prenderanno misure atte ad impedire i pericoli ligati alle funebre cerimonie. All' epoca dell' epidemia di Marsiglia , una donna di questa città morì di peste a Sainte-Tulle. La domane del suo seppellimento , cinque persone , che avean accompagnato il convoglio ed accerchiato il corpo nella chiesa , s' ammalarono di pestilenza e morirono. D' allora in poi la malattia fece in ogni giorno , in questo villaggio , i più disastrosi progressi.

Non dovranno indossare che vestimenti fatti di robe meno atte a ritenere i principii contagiosi; tali sono quelle composte di lino e canapa, e il cui tessuto sia strettissimo. Le zimarre di *tela incerata* sono state raccomandate a ragione. I vestimenti dovranno allo spesso lavare , immergere , suffumicare ed esporre al sereno : si farà bene lasciarli ogni qual volta si rientra in casa nel vestibolo di essa ; di esporli all' aria e prenderne altri ; sempre , finalmente , farà d' uopo diffidarsi di quelli che saranno stati portati da persone infette , quand' anche sottomessi ai varii modi di purgamento.

Se il dovere esiga che entriate nella stanza di un appestato , fate prima d' ogni altra cosa aprir le finestre ; vapori di cloro sien diffusi nell' appartamento ; evitate di lungamente trattenervi , di farvi molto d' appresso all' ammalato , di respirarne l' alito , di sedervi , ed in generale di toccare oggetti che nella casa sonovi. Se abbiate avuto contatto coll' ammalato , coi corpi da lui toccati o che abbian potuto ricevere le sue emanazioni , non trascurate di lavarvi le mani ,

e date la preferenza, per tal lavamento, ad una soluzione o di cloruro di calce o di sal marino; finalmente affrettatevi subito che sarete uscito, di cangiar vestimenti, e di lavarvi tutta la superficie del corpo con molt'acqua.

*Seconda indicazione. Rendere i soggetti insensibili all'azione de' virus.* Vi sono individui pe' quali una tale indicazione sarebbe superflua, e par che fossero al coperto di tutti i contagi. Ho conosciuto uomini i quali affrontavano senza tema alcuna le più viziate donne. Il signor Desgenettes parla di un uomo il quale, quasi costantemente in uno stato di briachezza, per piacere o per forza apriva i bubboni e toglieva i carboncelli degli appestati. Dopo aver fatte tali operazioni, nettava leggermente il suo gammautte, e lo riponeva tra la fronte, sovente aspersa di sudore, ed il turbante, senza averne mai riportato alcun male. Parla anche d'una donna dell' Alsazia la quale fece impunemente più di sessanta leghe, in Egitto, dietro la vettura del generale in capo, quasi sempre tra due appestati. E non possiamo produrre in esempio, in questo riguardo, quest'istesso coraggioso medico, e la maggior parte de' suoi colleghi?

Tra tutte le contagiose malattie, il solo vaiuolo è quella che riconosce un sicuro preservativo nella vaccinia. L'osservazione mostra che la vaccinia preservi almeno tanto dal vaiuolo quanto questo stesso, e che in realtà non sia mai la sorgente di tutti i pericoli dal volgo attribuitele. Del rimanente potrebbe accadere di venir meno talvolta, di non andare in taluni casi immune da qualche inconveniente; ma pur nondimeno non converrebbe perciò non metterla in pratica e non diffonderne l'uso; imperocchè questi inconvenienti non

possono compararsi a que' del vaiuolo , alle conseguenze ed ai suoi pericoli.

Si crederà di leggieri che il numero de' mezzi vantati come preservativi della sifilide sia stato considerabile. Allungherei quest' articolo senza alcun profitto , se rapportassi tutte le ammirabili ricette di mille ed uno ciarlatano che ànno alimentata in tal riguardo la pubblica credulità.

Ma sonosi consigliati preservativi soprattutto contra la peste e la febbre gialla. In primo fa mestieri collocare le *fregagioni oleose*. In un anno in cui la peste rapì , tanto nell' alto che nel basso Egitto , un milione di uomini , non vi fu esempio che un portatore di olio fosse attaccato da questa malattia. Si è osservata la medesima cosa in Tunisi , ed una tale osservazione à suggerita la prima idea d' impiegare l' olio come preservativo e come rimedio. La proposta fu fatta dal signor Giorgio Baldwin , console generale d' Inghilterra in Alessandria , ed i primi saggi tentati dal P. Luigi da Pavia , direttore dell' ospedale di Smirne. S' incontrano nell' opera del Conte Leopoldo di Berchtold , che pubblicò questo metodo , molti fatti che vengono in apparenza in appoggio della sua efficacia. Le fregagioni oleose sono ora approvate e generalmente praticate a Smirne: sono state del pari vantate contra la febbre gialla. Inoltre , sonosi consigliati gli *amuleti* , l' aceto de' quattro ladri ; si è raccomandato di porre un pezzetto di canfora nella bocca , di masticare il tabacco , di portar camici tuffate in una forte decozione di solfo , o fatte di stoffe impermeabili e incollate sulla pelle. Si è preconizzata la china , il pepe nell' interno,

i bagni di mare, gli esutorii, i purganti, i salassi, ec., ec. Niuno di questi mezzi, di cui molti sono ridicoli, altri pericolosi è stato adoperato con successo. Il migliore preservativo consiste nell'evitare tutti gli eccessi, e a seguire un governo in tutto simile a quello che è in parlando delle emanazioni indicato. ( ved. pag. 219. Vol. I. ) (1).

## VELENI.

Taluni animali hanno come mezzo di difesa un umore da essi naturalmente separato, e che quando è introdotto nelle piaghe che fanno, produce accidenti più o meno gravi e talvolta mortali: questo umore appellasi veleno. Passerò brevemente a rassegna i principali animali stimati qual velenosi.

---

(1) Vogliam far qui menzione delle famose *Pillule de' tre Avverbii* decantate da tutti gli Scrittori della Pestilenza, come di quel rimedio e preservativo che si conosce tosto, ed è più sicuro:

*Mox, Longe, Tarde;*

che val quanto dire fuggi presto, va lontano, e torni ben tardi. Ciò fu espresso nel presente distico:

*Haec tria tabificam tollunt Adverbia Pestem,  
Mox, Longe, Tarde, cede, recede, vedi.  
— Trad.*

*Insetti.*

*Ape* ( *Apis domestica* ). Fa la sua puntura con un pungiglione in una scanalatura del quale cola un veleno acerrimo ; questo pungiglione rimane spesso nella piaga. Si son veduti gravissimi sintomi , e l' istessa morte , siccome i giornali ce ne han rapportato recentemente un esempio , risultare dalla sua ferita . Estrarre il pungiglione , se sia possibile ; lavare la parte ferita con acqua pura , o acetata o salata , e fare inghiottire di quest' ultima ; se l' ape abbia punto la faringe o siasi ingozzata , tali sono i mezzi che fa d' uopo impiegare. — *Ragno* ( *Aranea* ). Radamente la sua puntura determina accidenti più gravi di una leggiera infiammazione , la quale si dissipa prontamente colla semplice applicazione di un po' d' acqua fresca acetata o salata. — *Cantaridi* ( *Meloe vesicatorius* ). Sono nocive non per la loro puntura , ma pel loro contatto od emanazioni. Alcune persone sonosi ammalate per essersi messi a giacere sotto alberi coperti di cantaridi , e l' applicazione sulla pelle di questi insetti determina quivi una infiammazione seguita da flittene. — *Carabéo* ( *Brachinus crepitans* , *sclopeta* ). È comune nè dintorni di Parigi. Al toccarlo lancia, facendo un picciolo scoppio, una gocciolina di liquido , che si trasforma tosto in un vapore azzurrognolo , e può produrre qualche bolla sulla pelle. — *Bruchi* ( *Bombyx* ). Questi lepidotteri (1) non operano ,

---

(1) Cioè insetti ad ale scagliose. — *Trad.*

come si credeva, con un veleno particolare, ma coi loro piccioli peli, che penetrano nella pelle e vi determinano una irritazione talvolta vivissima. I bruchi non villosi non arrecano alcun danno.— *Zenzara* (*Culex pipicus*). Mediante una tromba armata di pungente succiatoio e di molte setole, le zanzare fanno una ferita, succiano il sangue, e distillano nella piaga un liquore velenoso. Le punture di questi insetti producono un insopportabile prurito. Costringono, nelle nostre provincie meridionali, i contadini a ritirarsi dalla campagna pria che il giorno finisse, e si sono veduti obbligati gli abitanti di talune città ad abbandonarle. I Lapponi sono costretti di ungersi il corpo di grasso e di pece, e di vivere in mezzo al fumo per preservarsi da questi sclerostomi (1). L'odore del tabacco e quello dell'amaranto hanno, come dicessi, la proprietà di allontanarli. Se ne difendono in certi paesi nel corso della notte mediante veli, che addimandansi *zanzariere*. Taluni pel solo odore della loro traspirazione sono al coperto di tali insetti.— *Formica* (*Formica rufa*, sanguinea). Vapori acidi ed irritati si elevano dai formicai. Ta' une formiche hanno un pungiglione; altre lanciano un liquore rosso, che produce bolle sulla pelle che tocca. Ma le formiche delle nostre contrade sono innocenti in confronto a quelle dell'Africa e dell'America, le quali obbligano sovente gli uomini d'immerger-

---

(1) Cioè insetti a succiatoio corneo sporgente, senza tromba. — *Trud.*

si nell'acqua o di abbandonare le lor case per sottrarsi alla loro azione. — *Calabrone* ( *Vespa crabro* ). — *Vespa* ( *Vespa gallica vulgaris* ). Questi insetti feriscono allo stesso modo dell'ape; ma la loro puntura è in generale più dolorosa, più pericolosa, e non una volta à prodotta la morte. Gl'istessi mezzi della puntura dell'ape. — *Formicola pinzaiuola* ( *Formicula oricularia* ). Non punzecchia punto l'orecchio, come è stato detto: ma può, introducendovisi produrre del prurito. Per liberarsi da tale insetto, basta schizzare olio nel condotto auricolare, o introdurvi un picciolo turacciuolo di cotone. — *Pidocchio*. Distinguonsene tre specie. Il *pidocchio del corpo* ( *Pediculus humanus corporis* ); il *Pidocchio del capo* ( *Pediculus humanus capitis* ); il *Pidocchio del pube* o *Piattola* ( *Pediculus pubis* ). La sporcizia contribuisce più di ogni altra cosa a generare le due prime specie: l'ultima è ordinariamente comunicata. Cagionano pizzicori ed insopportabili irritazioni. La principal regola d'igiene loro spettante è la mondezze: vengono poscia i bagni solforosi e varii lavamenti non tutti ugualmente innocenti. Si distruggono i piattoni collo unguento mercuriale. — *Pulce* ( *Pulex irritans* ). Le pulci pugono e nel tempo stesso succhiano. La nettezza è l'unico mezzo onde allontanarle. Palmer, medico inglese, assicurò a Rai che il puleggio (1), rinchiuso in un sacchetto e messo nel letto, ne scaccia le pulci. — *Cimice* ( *Cimex lectularius* ). Quest'animale è un vero flagello per gli uomini, e partico-

---

(1) *Mentha Pulegium*, Linn. — Pianta comunissima, che cresce da per tutto. — *Trad.*

larmante per le persone sensitivissime. Irrita colle sue emanazioni, colla puntura, e con un liquore acre che lascia nella piaga. Tutti gli odori forti, quelli dell'aruta, dello assenzio, della canapa del noce, ec., le mandan via. Un mescuglio d'olio di trementina e di acquavite, la soluzione di sublimato corrosivo, l'infuso di tabacco, le distruggono, come anche le loro uova. La luce le fa fuggire. Ma i migliori mezzi da porre in uso, sono grande vigilanza ed estrema mondezia. — *Scorpione* ( *Scorpio* ). La coda gli serve di pungiglione, essa è bucata da due piccioli fori che versano nella piaga un liquore velenosissimo. I più terribili sono quelli d'Italia, di Spagna, e soprattutto que'della zona torrida. I loro effetti ànno molt'analogia con que'della vipera. Non sarebbe troppo il diffidarsi di tale insetto. — *Tarantola* ( *Taren'u'a* ). Specie di ragno, che si trova più particolarmente ne' regni di Napoli e di Sicilia, a Malta, in Barberia, in Provenza, e sulla quale si son fatte le più assurde narrazioni. Han preteso che la sua morsicatura producesse gravissimi accidenti, i quali non dissiperebbonsi se non coll'influenza della danza e della musica. Al presente l'opinione de' medici illuminati è che non produca alcun fenomeno straordinario, che i suoi effetti sieno poco intensi, ed anzichè generali locali.

#### *Rettili.*

*Vipera* ( *Berus vulgaris* ). È la più velenosa serpe di Europa. Due dei suoi denti sono lunghi, uncinati, mobili, vòti e aperti in sopra da fessura strettissima, la quale lascia



scappare il veleno quando l'animale irritato gli raddrizza e morde. Una tal morsicatura è tanto più pericolosa, quanto più lungo è 'l tempo che la vipera à morsicato, quanto è più irritata; fa più caldo, e la parte ferita è meno lontana dal cuore. Un intirizzamento, poscia un vivo dolore, fannosi sentire nella parte lesa; questa si gonfia, divien livida; il gonfiamento si avvanza nelle parti vicine, e bentosto sopravvengono i più gravi sintòmi, talvolta mortali. Le vipere di Francia sembra che sieno tutte ad ugual grado velenose. Il dottor Goupil à dimostrato che la vipera aspicce non è, come si era preteso, più pericolosa delle altre. Gli effetti della loro morsicatura sono talmente rapidi, che esigono immediatamente una cura, che non è del nostro obbietto far qui conoscere: avvertirò solamente l'applicazione della ventosa sulla parte ferita, commendata in questi ultimi tempi. Ma comunque pericolosi sieno i serpenti de' nostri climi, non si possono paragonare a quelli delle ardenti contrade dell'America, dell'Asia e dell'Africa, e soprattutto a que' che si appellano *caudisoni* (1): sembra che questi rettili abbiano il potere, colle loro emanazioni, di stupefare e paralizzare l'animale che vogliono mordere. La loro morsicatura è seguita dalla morte, a capo di cinque a dieci minuti, dopo una spaventevole agonia. Risulta dalle osservazioni de' Signori Mutis, Zea ed altri, che possiamo preservarci dalle loro morsicature o ren-

---

(1) Sinonimi. *Crotalo. Serpente a sonagli.* (*Crotalus horridus*, Lin.). — *Trad.*

go  
derne gli effetti nonnulli, portando addosso le  
foglie d'una pianta nominata *guaco*, inghiot-  
tendo a quando a quando una certa quantità  
del suo succo espresso, o innestandocelo. I fatti  
che si rapportauo a tal riguardo sono sì extraor-  
dinarii, che non si può fare a meno di dubi-  
tarne alquanto nel leggerli.

---

## CAPITOLO TERZO.

### INGESTA.

( Cose introdotte nelle aperture naturali del corpo. )

Queste cose sono : 1.° quelle che per la boc-  
ca vanno nell'apparato gastro-intestinale ; 2.°  
quelle che per l'ano vanno negl'intestini grossi ;  
3.° quelle che, introdotte nella bocca, non  
passano al di là di questa cavità o della farin-  
ge ; 4.° quelle finalmente che s'introducono nelle  
nari.

*Cose che per la bocca vanno nel-  
l'apparato gastro-intestinale.*

Tutte le cose il cui volume è tale da potersi  
inghiottire possono penetrare nello stomaco ; ma  
quando son quivi giunte comportansi in diversi  
modi. A'cune determinano costantemente, in una  
certa dose, gravi accidenti o anche la morte ; si  
dimandano *tossici*. Altre ànno per effetto reale o  
supposto di ristabilire la salute ; si appellano *me-  
dicamenti*. Quelle che, per ragion della loro liqui-

57  
diti cavano la sete e somministrano materiali alla  
riparazione della parte acquosa della economia ,  
sono chiamate *bevande*. Le sostanze sia sol-  
de , sia liquide , che forniscono materiali all'  
*animalizzazione* (1), *alimenti*. Finalmente, si dà  
il nome di *condimenti* a quelle che correggono  
o modificano le sostanze alimentose.

### • *Tossici, e Medicamenti.*

Per regola generale, tutte le sostanze che  
non sono alimenti, bevande e condimenti, sono  
almeno inutili e l' più sovente nocive all' uomo  
nello stato di salute. Questo principio non à bi-  
sogno di essere distrigato per quel che concerne  
ai tossici; e in quanto ai medicamenti, il mio  
parere si è che debbonsi rigettare in un modo  
assoluto tutti quelli che si appellano di *previ-  
denza*. Quando la salute è perfetta non àvvi al-  
tra cosa a fare se non se allontanare le cagioni  
che turbar potrebbero. Quando si sappia che seb-  
bene non sia alterata puossi rendere ancor più  
perfetta, o pure che modificando in un certo  
modo l' economia la si metta nello stato di resi-  
stere a cagioni morbifere, il governo dietetico  
può bastare. Le sostanze puramente medicinali  
non debbono adunque mai avvicinarsi all' uomo  
perfettamente sano. Chi non à mali non à bi-  
sogno di rimedii.

---

(1) Formazione delle sostanze animali prodotte  
dalle forze organiche dell' individuo. — *Trad.*

## ALIMENTI E BEVANDE.

I lavori nutritivo, secretorio e perspiratorio, onde tutti i punti della nostra economia sono incessantemente la sede, hanno per immediato effetto il consumo di una quantità più o meno considerabile di sostanze liquide e solide rese improprie alla vita e rigettate fuori, donde risultano perdite la cui riparazione è una condizione della esistenza. Gli *alimenti* e le *bevande* sono destinati a somministrare i materiali riparatori. Tutte le bevande sono liquide. Si trovano nel tempo stesso alimenti ne' corpi liquidi e ne' corpi solidi, ma più particolarmente ne' secondi. Questi ultimi non possono dunque mai essere bevande, imperocchè la liquidità è il carattere indispensabile di tutto ciò che è destinato ad essere bevuto, mentrechè un liquido può in uno essere alimento e bevanda. La qual cosa mi ha determinato a dividere le *ingesta* onde dovrem qui tener parola, 1.° in sostanze alimentose solide; 2.° in sostanze alimentose liquide ed in bevande.

## SOSTANZE ALIMENTOSE SOLIDE.

Tutte le sostanze alimentose solide son cavate dai regni vegetabile ed animale. I corpi *inorganici* non ne somministrano alcuna; taluni solamente sono impiegati come condimenti.

Considerate nella loro chimica composizione, le sostanze alimentose possono disporsi in nove classi, secondo quella de' loro elementi che do-

mina in ciascun di esse sugli altri. Gitteremo uno sguardo su queste differenti classi di alimenti.

1.<sup>a</sup> CLASSE. *Alimenti farinosi o contenenti fecola.*

La fecola è quasi pura nel sagù, nell'orzo, nel grano d'India e nel riso: è unita a glutine nel frumento, ad una sostanza zuccherosa nella castagna e nel tartufo bianco di America, come pure nel grano saraceno, nell'avena, ne' fagioli, ne' piselli, nelle cicercchie, nelle lenticchie, ec., specialmente quando questi alimenti sono freschi. S'incontra colla fecola una sostanza estrattiva verde insolubile nell'acqua, nei piselli, nelle fave, in talune cicercchie; una sostanza colorante solubile nell'acqua, nelle lenti, in talune cicercchie e fagioli; una mucilaggine vischiosa nella fava di palude, nella segale, nel pomo di terra, ec.; una mucilaggine dolce ed un olio grasso nelle mandorle dolci, nelle avellane, nelle noci, ne' semi freddi (1), nelle mandorle amare, nel pistacchio, nel cacao, ec.; un principio aromatico ed amaro nelle mandorle amare. Fina'mente, la fecola è associata ad una sostanza velenosa nel manioca, nella radice di brionia, nel loglio, e nel seme di *cittiso*.

2.<sup>a</sup> CLASSE. *Alimenti mucilagginosi.* La mucilaggine è unita ad una parte colorante ver-

---

(1) *Semi freddi minori* diconsi quelli che appartengono alla cicoria, alla scheruola, alla porcellana ed alla lattuga; e *maggiori* quelli del cetriuolo, del corcomero, della zucca e del popone. Gli antichi chiamaron freddi questi semi perchè credettero potessero procurare quel grado di raffreddamento al corpo infermo che abbisogna al di lui equilibrio, quando questo siasi perduto per eccesso di calorico e per flogosi. Aggiunnon minori i primi quattro, perchè di volume più picciolo de' secondi, e viceversa. — *Trad.*

de e ad una parte estrattiva non acre nelle malvacee, nel frutto dell'*h. bicus esculentus* vischiosissima; più sciolta nella bietola, ne' spinaci; e ancor più disciolta nella porcellana, ne' spinaci d'Etiopia. Questa mucilaggine è sfornita per lo *stremenzimento* ( *étiollement* ) della parte colorante verde e della parte estrattiva amara nella lattuga, nell'indivia, nella scarola, nella cicoria, ne' cardoni: è dolce, alquanto vischiosa e allungata da maggiore o minore umidità nell'asparago, nella scorzonera, ne' tartufi bianchi, nel carciofo; è unita ad un acido nell'acetosa; è zuccherosa e combinata ad una materia colorante gialla nella carota; ad una parte odorosa zuccherosa e ad una sorta di fecola nella pastinaca; a molt'acqua e ad un principio particolare nel navone. La mucilaggine è molto allungata ed associata ad un principio acre nel ravanello, nella rapa, nel cavolo, nel crescione, ec.; ad un principio acre e volatile particolare nella cipollina, nel porro, nella cipolla, nell'aglio, ec.; finalmente, ad un principio odoroso nel prezzemolo, nel cerfoglio, nel timo, ec., ec.

3. CLASSE. *Alimenti zuccherosi*. Sono le varie specie di zucchero, il mele, i fichi, i datteri, le uve secche e fresche le albicocche ec., ec.

4. CLASSE. *Alimenti aciduli*. Sono gli aranci, le uve spine, le ciliege, le pesche, le fragole, i lamponi, le more, le susine, le pere, le mele, ec., ec.

5. CLASSE. *Alimenti oleosi ed adiposi*. Collocheremo alla testa gli olii liquidi, come quelli d'oliva, di noce, di pesce, di uova; poscia le istesse olive; indi gli olii grassi concreti, il

burro di cacao, il burro ordinario ed i grassi animali.

6. CLASSE. *Alimenti caciosi*. Sono le diverse specie di formaggio e di latte.

7. CLASSE. *Alimenti gelatinosi*. La parte gelatinosa è imperfetta, viscoide e sempre umida negli animali molto giovani, nel porchetto, nella pelle di taluni pesci e particolarmente del merluzzo. È più perfetta nel vitello, nell'agnello, negli uccelli giovani, nelle rane, ec. Si trova umida, ma ad un moderato grado, nelle carni bianche, tenere senza che sieno molli nè vischiose, come quelle degli uccelli giovani, della giovane salvaggina, de' volatili giovani de' cortili, de' conigli, de' perniciotti, degli aselli, delle lime, delle sogliole, de' persici e dei carpioni poco grassi. Finalmente la gelatina è in uno stato di purità più o meno perfetta nelle gelatine vegetabili ed animali.

8. CLASSE. *Alimenti fibrinosi*. Le carni onde testè abbiamo parlato nel paragrafo precedente, additate col nome di carni bianche, possonsi pur noverare in questa classe. Sovente tali carni sono piene di grasso, come in certi animali adulti ingrassati, ne' capponi, ne' pollastri, nel gallo d'India, nell'anguilla, ne' carpioni grassi, nella cheppia, nella tartaruga, ec. Le carni sono dure, compatte, senza essere molto umide nè inzuppate di grasso, ne' conigli non molto giovani, negli uccelli de' cortili che han passata la loro giovinezza e non sono stati ingrassati; nello sgombrò, nel merluzzo, nella raia, nel porco, nello sturione, nel tozzo, ec. Gli alimenti di maggior conto fibrinosi sono le carni pregne di osmazoma, come quelle di bue, di montone e di parecchi uccelli, fra i quali

troviamo la pernice, il piccione, il fagiano, l'anitra, l'oca. Queste carni vanno nel novero, pel loro colore, delle carni bianche di cui ora abbiamo parlato, e delle nere che sono quelle del daino, del capriuolo, del cinghiale, della lepre, della quaglia, della beccaccia, del beccaccino reale, dell'allodola, de' tordi, de' beccafichi e degli ortolani.

9. CLASSE. *Alimenti albuminosi*. L'albumina è il principale elemento de' nervi, del cervello, delle uova de' gallinacci e di quelle de' pesci; de' datteri di mare, delle ostriche, ec., ec.

### *Effetti degli alimenti sull'uomo.*

Esamineremo successivamente in questo articolo gli effetti di ciascuno alimento, sì vegetabile, come animale, preso in particolare, dopo la qual cosa presenteremo una generale esamina de' loro differenti modi di azione.

#### ALIMENTI CAVATI DAL REGNO VEGETABILE.

Tali alimenti vengono somministrati dalle frutta, dai fusti, dalle foglie, dalle radici e dai bulbi, ed anche dai fiori di varii vegetabili, ec.

#### §. I. *Vegetabili de' quali mangiansi i frutti.*

A. *Semi cereali*. Questi semi sono l'*avena*, il *frumento*, il *grano d'India*, il *miglio*, l'*orzo* ed il *riso*; noi vi aggiungeremo il *grano saraceno*.



*Avena* (*Avena sativa*, Linneo.). Questo seme, quando è stato mondato, prende il nome di *gruau*. Se ne fa una decozione tenuta per nutritiva, ed amministrasi ai bambini ed ai convalescenti: la sua farina si adopera lessata, la quale, ben cotta, è leggiera e riesce di facile digestione.

*Fruento* (*Triticum aestivum*, L.). S'impiega il seme del frumento dopo essersi ridotto in farina. Questa contiene, secondo Vogel, sopra 100 parti, 68 di fecola, 24 di glutine non disseccato, 5 di zucchero gommoso ed una parte e mezzo d'albumina vegetabile. Vi si è ancor trovato zucchero, mucilaggine ed alcuni sali, fra i quali il fosfato di calce. Con questa farina preparansi *pane*, *paste*, *creme* e *pappe*, ec. Perchè si faccia un buon *pane*, gli è indispensabile non solo che fermenti la farina impastata, ma che pur *cresca*, cioè che i gas risultanti dalla sua fermentazione, non potendo scappersela fuori, facciano gonfiar la pasta e rendonla porosa. Fa mestieri, acciocchè la faccenda vada siffattamente, che la farina impiegata contenga glutine in quantità sufficiente; e siccome la farina di frumento è fra tutte quella che più ne contiene, così con essa si fa il miglior *pane*, che val quanto dire quello che meglio si digerisce. Abbisogna, affinchè sia buono un *pane*, che sia leggiero, bianco e poroso. L'addizione di un cotal poco di farina di segale o di grano d'India a quella di frumento lo rende migliore. Debbe pure esser ben lievitato e sufficientemente cotto senza essere arso e contenere crusca. Il *pane* è in uno molto leggiero e nutritivo; è il più salubre tra gli alimenti, quel che meno si nausea quando è ben

fabbricato, quello forse che in tutte le età, le costituzioni meglio convenga. Ma è nocevole se prima non sia compiutamente raffreddato, o allorchè divenuto molto duro, perchè secco: chi non sa che il pane caldo riesca pesante ed indigesto! Aggiugniam che gli uomini i quali si abbandonano a penosi travagli sperimentano molto più presto il sentimento della fame dopo aver mangiato pan leggiero e ben lievitato, che dopo aver fatto uso di pane pesante e compatto. Col pane fannosi *panate* le quali convengono ai bambini ed a molte persone il cui stomaco sia debole: *zuppe*; la zuppa di pane è fra tutte la più digeribile: *creme*; quelle di pane convengono agli ammalati, ai convalescenti ed ai bambini. Alfonso Leroy preconizzava molto per questi ultimi una pappa fatta colla crosta del pane grattuggiata e lessata nel brodo grasso. I *vermicelli*, la *semola*, i *maccheroni* sono paste fatte colla farina di frumento. Le due prime si mangiano cotte nell'acqua, nel latte o nel brodo, cioè a zuppa. Preparate in tal modo, sono di facile digestione, e si confanno quasi con tutti gli stomachi. I maccheroni essendo ordinariamente combinati con burro e formaggio, ricevono da queste sostanze particolari proprietà. La *pappa nel latte* è il più ordinario alimento de' bambini, ed, *in generale*, è loro il più convenevole. Si son menate molte doglianze contra quest' alimento, il quale non le merita se non quando sia mal preparato. Fa mestieri perchè una pappa sia buona, essere molto *fitta* e ben cotta. In questo modo, è per lo più di facile digestione; dico per lo più, perchè è un alimento al par degli altri, e sonovi molti stomachi ai quali non

conviene. La pappa fatta con farina torrefatta credesi più digeribile e leggermente tonica. Questa torrefazione si opera mettendo la farina in un piatto di terra verniciato e situando questo in un forno sufficientemente riscaldato. Convien dopo tale operazione tritarla e passarla per staccio. La maggior parte delle *pasticcerie* si fa soprattutto colla farina di frumento; queste sono quasi sempre indigeste, a cagion del burro che contengono, ed acquistano talvolta nocive proprietà per la rancidezza di un tale ingrediente. Questa specie di alimento è per lo più destinata ai fanciulli, e si può dire che ad essi meno convenga.

Il *grano d'India* (*Zea mais*, L.). Il seme di questo graminaceo, analizzato dai Signori Marchandini e Lespès, ha dato su 100 parti, umidità, 12; materia zuccherosa debolmente azotata, alcun poco sapiente di cacao, 4,50; materia mucilaggiosa avvicinandosi alle gomme per talune proprietà, ed al zucchero per altre, 2,50; albumina, 0,30; crusca, 3,25; fecola, 75,35; perdita, 2,10. Molti sali a base di calce e di potassa sonosi trovati in picciola quantità nelle ceneri di questa farina. Siccome non può levitare per mancanza di glutine, non se ne possono fare che pappe, le quali sono assai nutritive, e formano il nutrimento di molti popoli, la cui costituzione, a detta di Lespès, si è considerabilmente migliorata sotto l'influenza di un tale alimento. Egli assicura che questi popoli non soffrono calcoli urinarii, nè malattie della vescica, e che i *gaudi* (siffattamente chiamano le pappe fatte colla farina di grano d'India) abbian fatto sparire ipocondrie, disenterie, e

liberate dalla epilessia intere popolazioni. (1)

*Miglio* (*Panicum miliaceum*, L.). Se ne fa grand' uso in varie parti della Francia. Spogliato sotto la macina dell' involuppo, e cotto nel brodo o nel latte, forma un sano ed agreevol alimento. Se ne preparano pappe, focacce ed una specie di pane che sendo caldo mangiasi con piacere. — *Orzo* (*Hordeum vulgare*, L.). La sua farina contiene 50 per 100 di *Ordeina*, materia insolubile e comparabile per molti riguardi alla segatura di legno. Siccome nella farina d'orzo s'incontra una infinitamente picciola quantità di glutine, è incapace di lievitare e di far pane. In pappa, in gallette ed in pasticcerie, questa farina dev'essere considerata parimente come inferiore alle altre. — *Riso*. (*Oryza sativa*, L.). In questo seme la fecola s'avvicina molto allo stato di purezza, poichè ne contiene 96 parti sopra 100. Vi si trova, in oltre, una picciolissima quantità di zucchero, d'albumina e di olio grasso. Trai semi questo è il solo che adoperasi non ridotto in farina. Si pone il riso, dopo averlo spogliato della sua buccia, a cuocere, e dà un alimento di facile digestione, tenuto qual molto analettico (2), ed al quale si accordano da gran tempo proprietà astringenti, che un gran numero di medici gli

---

(1) *I Quacqueri che agli Stati Uniti governano le Case di correzione danno ai delinquenti per nutrimento la pappa di grano d'Indi, condita con melassa, poichè pretendono che questo alimento gangi il carattere di persone portate per la violenza. LEBLANC, Ess. sur la culture du Maïs. — Trad.*

(2) Cioè che giova a ristabilire le forze smarrite, o ristorare il corpo smagrito per lunga fame o per malattia. — *Trad.*

negano. La farina di riso è impropria al *panificio*, ma formansene buone focacce ed eccellenti pappe. — *Segale* (*Secale cereale*, L.). Si trovano sopra 100 parti della sua farina 6 di amido e quasi 12 di glutine; quindi questa farina lievita abbastanza. Il pane che se ne fa è meno nutritivo di quello di frumento, ma è stimato più rinfrescante, ed alcun poco rilassativo. Ha il vantaggio di conservarsi per lunghissima pezza fresco e di avere un sapore particolare, che a molti piace. La maggior parte degli abitanti di campagna in Francia non mangia che pane di segale, o di grano mescolato con un terzo di segale. Mischiata con mele e farina d'orzo, quella di segale serve alla fabbricazione del pan pepato. — *Grano saraceno* (*Polygonum fagopyrum*, L.). Non si può fare colla farina di *saraceno* che un pane o piuttosto una galletta sopra ogni modo pessima, la quale forma nella bassa Normandia e nella Bretagna, la base del nutrimento della gente di campagna. Parmentier, malgrado ogni suo sforzo, non à potuto migliorare questo pane. Tuttavia riguarda le focacce e le pappe che fabbricansi con la farina di saraceno, come nutrimento sano ed aggradevole. (1)

---

(1) Quanto meritino la sollecitudine del magistrato i cereali non è mestieri farne motto; perciò stimiam pregio dell'opera brevemente accennare, non il modo di ammassarli, nè il come costruir debbonsi i granai cosa piuttosto che a noi alla Polizia medica spettante; ma le malattie del grano, le sue alterazioni per semi estranei o poco nutritivi o malvaggi, ed i mezzi onde ovviare a cosiffatti inconvenienti, per la salute degli uomini, terribilissimi.

*Segale cornuta.* Fatal malattia svolgentesi special-

B. *Legumi o bacelli*. Sono i frutti delle papilionacee; la *fava* (*Vicia faba*, L.), il *fagiolo* (*Phaseolus vulgaris* L.), la *lenticchia* (*Ervum lens*, L.), il *cece* (*Cicer sativum*, L.), il *pisello* (*Pisum sativum*, L.).

Cosiffatti frutti mangiansi freschi o pur secchi, ridotti in farina o nello stato naturale.

*Freschi* si digeriscono con maggior facilità,

---

mente negli anni umidi e nell'e regioni fredde: una produzione vegetabile s'incontra sulle spighe, soprattutto della segale, sotto forma di sprone o di cornicino; gli acini attaccati an color violaceo, la cui farina quantunque biancastra, impastata acquista pure un simile colore, un odore ingrato, vien rifiutata dagli animali domestici, uccide le mosche, ec. — *Golpe*; *Carbone*; *Ruggine*. Gli acini attaccati da golpe o carbone, malattie più comuni del frumento, danno una polvere nera e fetidissima. La prima si differenzia dalla seconda in quanto che conserva intatta la corteccia degli acini, ed il carbone la rosicchia e distrugge. La ruggine è una polvere minuta di color giuggiolino, aderente alla spica ed alla gluma.

Fra que' semi che contaminar possono il grano meritano particolar menzione il *ramoluccio selvatico* (*raphanus raphanistrum*, L.), il *forasacco segaligno* (*bronnus secalinus*, L.), il *loglio zizania* (*lolium temulentum*, L.).

Cancrena secca, passion nervosa, coliche, delirio, disenterie, febbri acute, vertigini, tremori, ec., ec., sonosi osservati in quelli che an fatto uso di grani siffattamente malati o contaminati.

Sappiano i contadini che il frumento si netta dalla segale cornuta mediante la lavanda, la ventilazione, l'abbrostitura. Si vieti ai mugnai di macinare cereali malati o contaminati. Il crivello rimedia per riguardo ai granelli attaccati da golpe, da carbone, poichè sendo più voluminosi non cadon giù. Il gittar del grano con pala fa che gli acini del loglio, siccome più leggieri, rimangan dietro. — *Trad.*

sembra contenessero una più grande quantità di materia zuccherosa, sono meno flatulenti, ma pure meno nutritivi. *Secchi* e maturi, contengono maggior quantità di fecola e sono molto più nutritivi; ma si digeriscono difficilmente, non convengono agli stomachi deboli, e producono molte flatosità.

Tutte queste sostanze sono addolcitive; nulla meno quelle che contengono una certa quantità di materia colorante, come la lenticchia, il fagiolo rosso, la *veste* delle fave di palude, stimansi come alquanto più toniche, ed anche riscaldati; ma sono del pari meno ventose, si gonfiano meno nello stomaco, e digeriscono con maggior facilità. I ceci furono da Ippocrate considerati come diuretici.

Si fanno col sugo di questi legumi talune pappe (*purées*), che per molti stomachi sono pesanti.

Le farine di questi semi sono improprie al panificio; Ne eccettuo quella della fava palustre, che si combina molto bene alla farina di grano per far pane, e che anche, so'a, è suscettibile di ligarsi, di fermentare e di crescere almeo molto meglio che nol facciano le farine degli altri legumi e di molti cereali.

C. *Noci e nocelle, mandorte, ghiande.* — *Mandorte* (Frutti dell' *Amygdalus communis*, L.). Alcune sono dolci, altre amare; soltanto le prime si usano. Stimansi qual nutritive, ma sono di difficile digestione. Fan parte di una copia di composizioni, e se ne formano nella state rinfrescantissime emulsioni. — *Cacao* (Frutto del *Theobroma cacao*, L.). Con questo frutto si fa il cioccolato del quale più in là se ne terrà parola. — *Castagna* (Frutto del *Fagus casta-*

*nea*, L.). Contiene molto amido, un po' di glutine ed una certa quantità d'un zucchero analogo a quello della *canna*. Si mangiano le castagne bollite, arrostate, crude e dissecate in farina; se ne fa allora un cattivo pane. Questi frutti sono molto nutritivi. Crudi, la loro digestione è difficile. Si digeriscono più facilmente lesse ed arrostate. La castagna è il nutrimento quasi unico di intere popolazioni. — *Castagna di acqua* (Frutto del *Trapa natans*, L.). Quando è cruda, ha un cattivo sapore, ma la cottura l'addolcisce. Forma il principale alimento degli abitanti della Carintia e del Limosino. Il suo sapore s'assomiglia a quello della castagna. Passa questo frutto come astringente. — *Cocco* (Frutto del *Cocos nucifera*, L.). L'Asia, l'Africa e l'America veggono nascere l'albero del cocco. Il suo frutto, le cui dimensioni eguagliano ed oltrepassano sovente quelle del capo di un uomo, contiene una mandorla dolcissima, assai nutritiva, avente le proprietà della mandorla dolce. Il centro di questa mandorla racchiude un freschissimo liquido, simile ad una emulsione, assai in uso ne' paesi dove cresce l'albero del cocco. — *Faggiuola* (Frutto del *Fagus silvatica*, L.). Le faggiuole sono molto nutritive, ma a pena in uso. Il loro sapore s'avvicina a quello della nocella. — *Nocelle* (Frutto del *Corylus avellana*, L.). Sono nutritive, addolcitive, ma non si digeriscono sì facilmente, soprattutto quando son secche e rancide. — *Noci* (Frutto del *Juglans regia*, L.). Le noci fresche sono poco nutritive, e molte persone le digeriscono malamente. Secche, nutriscono di più; ma se sono rancide, producono dolori di stomaco, irrita-



zione all'a gola, ed eccitano la tosse. — *Pinocchio* (Frutto del *Pinus pinea*, L.). Questo frutto contiene una mandorla dolce, *emulsiva*, ma poco in uso. È molto nutritivo, e credesi convenire, nel raffinamento cagionato dai piaceri dell'amore. — *Pistacchio* (Frutto del *Pistacia vera*, L.). Il pistacchio è molto nutritivo, addolcitivo ed *emulsivo*.

D. *Bacche, drupe, frutti pomacei. ec.* — *Albicocca* (Frutto del *Prunus armeniaca*, L.). Questo frutto è dolce e si digerisce facilmente, quando è molto maturo. Cullen il riguardava come il più sano tra i frutti con noccioli. — *Ananas* (Frutto del *Bromelia ananas*, L.). Il sapore di questo frutto è squisito, dolce e di facile digestione. Col suo sugo si fa un liquore che rende ubbriaco. *Confettato*, stimasi qual afrodisiaco. Si mangia crudo, ed a fette nel vino o nell'acquavite. — *Petrongiana* (Frutto del *Solanum melongena*). Questo frutto è dolce e non si mangia crudo, se non in insalata. È ventoso, indigesto, ma di poco uso in Francia. — *Cirieghe* (Frutto del *Prunus cerasus*, L.). Fra le cirieghe ve ne sono alcune dolci ed altre acide. Le dolci sono di facile digestione; le acide sono rinfrescantissime, e si digeriscono facilmente quando sono cotte ed addolcite collo zucchero. — *Cedro* (Frutto del *Citrus medica*, L.). Il suo succo è acidissimo e rinfrescantissimo. — *Cotogno* (Frutto del *Pirus cydonia*, L.). Frutto acerbo, poco piacevole. Fannosene conserve, gelatine, delicatissime paste; anche in questa guisa preparato costipa. — *Cetriuolo* (Frutto del *Cucumis sativus*, L.). Frutto dolce, si mangia cotto, al par di tutte le altre cucurbitacee. È molto rinfrescante, ma fred-

do; quindi si digerisce penosamente, specialmente quando lo stomaco è debole e pigro. Ippocrate lo noverava tra gli alimenti ingrassanti. — *Cornicino*. Varietà del cetriuolo coltivato, il quale si pone nell'aceto o nella sa'moia. È di difficile digestione. L'uso di adoperare il rame per aumentare o conservare il suo color verde è cosa molto perniciosa. — *Cornola* (Frutto del *Cornus mascula*, L.). Questo frutto è aspro, astringente e si mangia radamente crudo. Si pone nell'aceto. Entra spesso nella composizione del sidro o del sidro di pere. — *Datteri* (Frutto del *Phoenix dactylifera*, L.). Questo frutto dolce e zuccheroso forma la base del nutrimento di molti popoli; e soprattutto degli Egizii. È molto nutritivo, ma di difficilissima digestione pe' stomachi non abituati. — *Berbera* (Frutto del *berberis vulgaris*, L.). Questo frutto è acido, rinfrescante ed astringente. Si mangia solo quando è maturo o preparato collo zucchero. Se ne fa una gelatina ed uno sciroppo. — *Fichi* (Frutti del *Ficus carica*, L.) (1). Freschi si digeriscono meglio che secchi. Questi sono più nutritivi, e formano in Pro-

---

(1) Della famiglia delle *Urticacee*, alla quale s'appartien pure quel prezioso vegetabile che porge all'uomo un sì abbondante nutrimento nelle isole del mar del Sud, nelle Molucche, ec. L' *albore da pane* (*artocarpus incisa*) dà per ben otto mesi dell'anno frutti onde la polpa è compatta, bianca, farinosa: questi frutti giungono alla grossezza di due pugni riuniti, quando l'albero è coltivato, tagliansi a fette che fanno posì arrostiti sopra carboni ardenti, o cuocere al forno. Allora la sostanza di questi frutti addivien bianca, tenera come la midolla del pane, del quale ne partecipa il sapore. — *Trad.*

venza , in Grecia , e sulle coste dell' Asia minore , la base dell' alimento del popolo per una parte dell' anno. Al riferir di Plinio , gli atleti ne facean uso collo scopo di mantenere o di aumentare il loro vigore. — *Fragole* ( Frutto del *Fragaria vesca* , L. ). Sono poco nutritive e molto rinfrescanti ; molti stomaci non possono digerirle se non accomodate con vino e zucchero. — *Lamponi* ( Frutti del *Rubus ideus* , L. ). Vale per questi frutti quel che delle fragole abbi- am detto. Mischiati a queste ed alle bacche del ribes se ne fanno rinfrescantissime confitture che porgonsi ai fanciulli ed ai valetudinarii. — *Melagrana* ( Frutto del *Punica granatum* , L. ). Le melegrane sono frutti dolci ed acidi. Si mangiano nel mezzogiorno di Europa per estinguere la sete e rinfrescar la bocca nel durar de' calori della state. — *Ribes rosse* ( Frutto del *Ribes rubrum* , L. ). Le bacche del ribes sono acide , rinfrescantissime e di facile digestione. Spesso producono crudesse. Se ne fanno confitture ed uno sciroppo rinfrescante. — *Ribes uva cr-  
spa*. ( Frutto del *Ribes uva crispa* , L. ). Questo frutto dolce , è meno stimato in Francia che in Inghilterra , e si digerisce con molta facilità quando è ben maturo. Si adoperano , quando sono ancora verdi , per coudire le carni , il pesce , e particolarmente lo sgombrò. — *Po-  
pone* ( Frutto del *Cucumis melo* , L. ). Le specie del melone sono estremamente numerose. È rinfrescante , poco nutritivo , ma di facile digestione quando è maturissimo. Pur nondimeno molti stomaci non lo digeriscono affatto , determi-  
nando venti , coliche e diarrea. Rendese-  
ne ordinariamente più facile la digestione man-  
giandolo con pepe , sale o zucchero , e beven-

do nell'istesso tempo un po' di buon vino. — *Cocomero* (Frutto del cucurbita citrullus, L.). Questo frutto, la cui polpa è molto acquosa e liquefattiva, è dolce e d'un gradevolissimo sapore; è freddissimo, e molti nol possono digerire. Un tal frutto di enorme volume, è molto ricercato nelle contrade meridionali della Francia, in Ispagna, in Italia, in Egitto, ec. — *Gelse* (Frutto de' *Morus alba et nigra* L.). Frutto dolce, rinfrescante e si digerisce agevolmente. — *Mora*, frutto del *rovo* (*Rubus fruticosus*). È dolce, rinfrescante, ma meno gradevole delle precedenti.

*Nespole* (*Mespilus germanica*, L.). Il loro sapore è aspro ed acerbo, ma il perdono in parte quando àuno sperimentata certa spontanea alterazione, e solo allora si mangiano. La nespola è astringente e cagiona stitichezza. — *Oli-va* (Frutto dell' *Olea europea*, L.). Si mangiano le olive poste nella salamoia. Sono di difficile digistione. — *Aranci* (Frutto del *citrus aurantium*, L.). Il loro succo è rinfrescatissimo: i stomachi molto freddi non possono digerirne la polpa. — *Pesca* (Frutto dell' *amygdalus persica*, L.). La pesca è un frutto dolce, delizioso e sano. Pur nondimeno si deve mangiar ben matura ed in piccola quantità. — *Pera* (Frutto del *pyrus communis*, L.). La pera è un frutto dolce e zuccheroso, eccetto alcune specie che sono acerbe, e mangiansi soltanto cotte ed acconciate. Le pere ben mature si digeriscono facilissimamente e sono rinfrescanti. — *Mele* (Frutto del *Pyrus malus*, L.). Alcune sono dolci; altre più o meno acide. Siccome la loro polpa è dura, si digeriscono male. Molti stomachi non possono sopportare

se non cotte. — *Zucca pepone* ( Frutto della Cucurbita pepo , L. ). Frutto dolce , non si mangia che cotto : è più nutritiva delle altre cucurbitacee. — *Susina* ( Frutto del prunus domestica , L. ). Frutto dolce e zuccheroso , di facile digestione quando è maturissimo. Le *secche* sono più dolci e più nutritive delle *fresche*. Molti stomachi che digeriscono facilmente queste , con pena digeriscono quelle quand' anche sieno ben cotte. — *Prugnola* ( Frutto del Prunus insitiva , L. ). La Prugnola è il frutto del pruno selvaggio. È acerba , astringente quando è verde , ed alcun poco lassativa matura. Un tal frutto è poco stimato — *Uva* ( Frutto del Vitis vinifera , L. ). Frutto dolce , zuccheroso , lassativo , di facilissima digestione quando è ben maturo. La sua buccia si digerisce meno facilmente , perciò egli è cosa prudente il non inghiottirla. Le uve secche si digeriscono con maggior difficoltà ; quelle di Damasco sono più nutritive , quelle di Corinto più lassative. — *Sorbe* ( Frutto del Sorbus domestica , L. ). Ve ne à molte specie. Esse sono più o meno acerbe. Si fanno maturare come le nespole dopo averle colte , e sono migliori di quelle. — *Agresto*. Varietà della specie vite , il cui sugo , acidissimo , non si adopera se non come condimento (1).

---

(1) *Pomodoro* ( F. del Solanum lycopersicum , L. ). È spontaneo nell'isola di Francia e nell'America Meridionale ; ma presso noi è comunemente coltivato. Ha virtù leggermente irritante ed astringente. Mangiasi in vario modo , ma per lo più s'usa qual condimento. — *Peperone* ( F. del Capsicum annum , L. ). Pianta originaria delle Indie , oggi generalmente coltivata. Per un principio acre che contiene riesce sto-

§ II. *Vegetabili de' quali mangiansi i fusti e le foglie.*

*Appio* ( *Apium graveolens*, L. ). Si mangia in insalata o cotto, è poco nutritivo e di facilissima digestione. — *Asparago* ( *Asparagus officinalis*, L. ). I primi germogli di questa pianta sono di facile digestione, assai nutritivi ed aperitivi Pongono inattività la secrezione delle urine, e danno loro odore fetido, che può trasformarsi in odore di viola mammola gittandovi alcune gocce di essenza di trementina—*Cicoria selvaggia*; *riccia*; *barba di cappuccino*; *scarola*. ( Varietà del *cichorium endivia* e del *cichorium intybus* ). Si mangiano principalmente in insalata, sono poco nutritive, ma di facile digestione. — *Cavolo* ( *Brassica oleracea*, L. ). Il genere capitata ( cav. cappuccio ) è soprattutto quello che si usa. Non si mangia che cotto. Siccome contiene un principio molto acre, eg'li è cosa buona farlo *bianchire*. Questo cibo mediocrement nutritivo è il più ventoso fra tutti. In certi paesi, si prepara col cavolo, sale e ginepro, che si lasciano fermentare insieme, un alimento chiamato *Sauerkraut*, *cavolo salato*. Quest' alimento è nutritivo, stimolante, ed è riputato quale eccellente antiscorbutico. — *Crescione acquatico o di fontana* ( *Nasturtium aquaticum*, L. ), *ortense* ( *Lepidium sativum*, L. ). S' impiegano più come condimento che come alimento. Contengono un principio acre antiscorbutico, che stimola lo stomaco ed eccita l'appetito. — *In-*

*matico*, riscaldate. Ne abbiain pure una varietà, il *capsicum cerasiforme* che dà frutti rossi e ritondi al par delle ciliege; si adoperano per condimento; ma noi per la loro natura acre-mordace non li troviam confacevoli pe' stomachi deboli e molto sensibili.—*Trad.*

*divia* ( *Ved. Cicoria* ). — *Spinaci* ( *Spinachia oleracea*, L. ) Sono leggieri, ma nutritivi appena, molto addolcitivi, rilasciano il ventre, e s'incontrano spesso col loro color verde negli escrementi. Queste proprietà sono modificate dal modo col quale si acconciano. — *Lupolo* ( *Humulus lupulus*, L. ). Si mangiano i suoi giovani germogli in primavera, apparecchiati nell'istessa guisa degli asparagi. Sono sapidissimi, aperitivi digeriscono bene, e danno allo stomaco. — *Lattuga* ( *Lactuca sativa*, L. ). È la più addolcitiva fra gli ortaggi. È poco nutritiva, ma di facile digestione; talvolta produce flatuosità (1). — *Valeriana domestica* (2). ( *Valeriana locusta*, *olitaria*, L. ). Poco nutritiva, ma molto addolcitiva, si lascia men bene digerire della lattuga. — *Acetosa* ( *Rumex acetosa*, L. ). Poco nutritiva, ma di facile digestione. Il suo acido la rende rinfrescante. — *Porro* ( *Allium porrum*, L. ). Si mangia cotto, contiene un principio acerrimo, è difficile a digerirsi, ventoso e diuretico. *Bietola bianca*. ( *Beta cyclo*, L. ) Molto addolcitiva, appena nutritiva, di facile digestione, si mangia cotta. — *Porcellana* ( *Portulaca oleracea*, L. ) Molto acquosa ed addolcitiva, appena nutritiva, di facile digestione. — *Sagù*. Midolla di alcune specie di palme ( *cycas circinalis*, L. ). Questa sostanza, quasi composta di pura secola, stimasi molto nutritiva, e facilmente si digerisce. (3)

(1) La lattuga è leggermente sonnifera: raffrena altresì il concupiscibile appetito. — *Trad.*

(2) Sinonimi. *Dolcet a*; *dolce mangiare*. — *Trad.*

(3) Tralasciamo per brevità altre piante le quali, allo stesso modo delle precedenti ci somministrano alimento; ricorderem solo che la malva era appresso i romani cibo ricercatissimo: Cicerone confessa che in uno splendido desinare non trovava cosa più eccellente di un piatto di malva. — *Trad.*

§. III. *Vegetabili de' quali mangiansi i fiori.*

*Carciofo* ( *Cinera scolymus*, L. ). Non mangiam che il ricettacolo de' suoi fiori. Crudo è di difficile digestione ; cotto , si digerisce meglio. Alcuni il riguardano come riscaldante e capace di arrecare agitazione nel sonno. Gli si contrasta una tale proprietà. — *Nasturzio d' India* ( *Fiore del Tropeaqlum majus*, L. ). Contiene un principio acre , nutrisce poco , e si mangia in insalata. — *Cavolo fiore* ( *Brassica cauliflora*. ). Se ne mangiano i peduncoli fiorali, contengono un principio acre , che perdono quasi intieramente colla bollitura. Dopo una tale operazione, il cavolo fiore può considerarsi come un alimento mediocrementemente nutritivo, di facile digestione , addolcitivo e ventoso.

§. IV. *Vegetabili de' quali mangiansi le radici.*

A. *Radici fibrose e tuberose.* — *Barbabietola* ( *Beta vulgaris*, L. ). Si mangia cotta, ed allora è nutritiva e rinfrescante. Gli stomachi deboli soffrono pena a digerirla. Se ne ricava un zucchero perfettamente simile in tutti i riguardi a quello di *canna*. — *Carota* ( *Daucus carota*, L. ). Si mangia cotta , passa facilmente , è dolcissima , assai nutritiva e poco flatulente. Spesso s'incontra non digerita negli escrementi del ventre. — *Sisaro* ( *Sium sisarum*, L. ). Questa radice si mangia cotta , contiene molta fecola e zucchero , passa facilmente , è molto nutritiva e poco flatulente. Si adopera poco a cagion del suo sapore , che a molti dispiace. — *Ignamo* ( *Dioscorae sativa*, L. ). I mori



ed alcuni selvaggi del nuovo continente fanno uso di questa radice. La tagliano in pezzi, e la fanno o arrostita sotto le ceneri, o bollire colla carne di bue salata. Serve loro anche di pane. Ne fanno talvolta pappe di sapore gradevolissimo. — *Manioca* ( *Jatropha manihot*, L. ). Questa radice che cresce in America, contiene un principio velenoso, il quale si toglie via col seccarla. Seccata che è prende il nome di *cassava*, e se ne fa una sorta di pane molto in uso in America. — *Navone* ( *Brassica napus*, L. ). Radice nutritiva, si digerisce assai agevolmente, ma genera molte ventosità. — *Pastinaca* ( *Pastinaca sativa*, L. ). Contiene una fecola abbondante e del zucchero. Questa radice è molto nutritiva, ma si digerisce meno della carota e del navone. — *Patata* o *batata* ( *Convolvulus patatus* ). Radice tubercolosa che cresce spontaneamente sotto i tropici. Cotta nell' acqua o sotto le ceneri, à un sapore che si accosta a quello del marrone. Siccome contiene molta fecola, se ne fa una specie di pane. — *Pomo di terra* ( *Solanum tuberosum* L. ). La patata è abbastanza facile a digerirsi e molto nutritiva. Contiene molta fecola unita ad una mucilaggine viscosa. Ridotta in pasta, è capace di fare un pane molto ben legato e che lievita. La sua fecola s'impiega per molti usi, per tutti quelli in cui v'è bisogno delle farine de' cereali. Unità alla farina di frumento, fa un pane eccellente e bianchissimo. — *Ravanella* ( *Raphanus sativus*, L. ). Si mangia crudo, si digerisce male, nutrisce poco, e contiene un principio acre che lo fa stimare qual diuretico ed antiscorbutico. — *Rapa* ( *Brassica rapa*, L. ). Ha un principio dell' istessa natura, ma meno acre di quello del

ravanello. Del rimanente à le medesime proprietà. — *Sassefrica* ( *Tragopogon portifolium*, L. ). Questa radice è molto addolcitiva ma genera ventosità. È nutritiva e si digerisce con molta facilità. — *Scorzonera* ( *Scorzonera hispanica*, L. ). Alquanto meno flatu'ente della sassefrica. Del rimanente gode le medesime proprietà. — *Tartufi banchi* (1) ( *Helianthus tuberosus*, L. ) Bitorzoli irregolari, carnuti, nutritivi, i quali àuno il sapore presso a poco simile a quello del carciofo.

B. *Radici bulbose* — *Agljo*. Le specie di questo genere sono: l'*agljjo comune* ( *Allium sativum* L. ); la *cipolla* ( *Allium coepa*, L. ); il *porro* ( *Allium porrum*, L. ); l'*agljjo scalogna* ( *Allium ascalonicum*, L. ); l'*agljjo cipollino* ( *Allium schaenoprasum* L. ); l'*agljjo scorodopraso* ( *Allium scorodoprasum*, L. ).

Niuna specie d'*agljjo* è nutritiva; almeno non s'impiegano se non come condimento. Tutti contengono un principio acre, che stimola lo stomaco e l'eccita a digerire: sono stimati qual promotori della traspirazione e delle orine. Sono ventosi, e perdono una parte della loro acrimonia colla cottura.

*Salep*. Addimandasi siffattamente una gomma che si estrae dal bulbo di una specie di *orchis*. ( *Orchis mascula* ) che cresce in Persia. Il *salep* è reputato assai nutritivo e di facile digestione; si converte in una copiosa gelatina con un gran volume d'acqua. Se ne ricava una sostanza simile da alcune delle nostre *orchis* indigeni, e particolarmente dall'*orchis morio* (2).

(1) Sinonimi. *Patate selvatiche*; *tartufi di canna*. — *Trad.*

(2) Il *Salep* forma il nutrimento degli abitanti

## §. V. Funghi.

*Funghi propriamente detti ( Fungi )* I *funghi velenosi* sono: l'*Agaricus muscarius* di Linneo; l'*agarico bulboso* ( *Agaricus bulbosus*. L. ); l'*agarico di primavera*. ( *Agaricus bulbosus vernus*; Bulliard ); l'*agarico conico* ( *Agaricus conicus* di Piccò , L. ); l'*agarico micidiale* ( *Agaricus necator* di Bull. ); l'*agarico acre*. ( *Agaricus acris* di Bull. ); l'*agarico caustico* ( *Agar. pyrogalus* di Bull. ); l'*agarico stitico* ( *Agar. stypticus* di Bull. ). Gli *agarici impepati e latticinosi*. ( *Agaricus piperatus et lactifluus* ); il *fungo croce di Malta*; l'*occhio di cornacchia*; la *testa di Medusa*; il *bianco d'avorio*, il *latticino puntuto rosso*; l'*occhio dell'albero d'olivo*; l'*imbuto cavo e velenoso*; il *grande mustard'ere*.

I *funghi commestibili* sono numerosissimi. I due principali sono l'*Agaricus pratella*, e la *spugnola*. ( *Phallus esculentus* ).

Non vi è general carattere che possa convenire ai funghi velenosi. Secondo Persoon, abbisogna sospettare de' funghi crescenti nelle cave, ne' folti boschi ombrosissimi ed umidi; la cui superficie è bagnata, lurida; aventi un aspetto spaventevole; odor virulente, simile a quello del ravanello o al terreno delle cave; sapore amarissimo, sgradevole, o dappriuna dolciastro ma lasciando inseguito un sapore spiacevole, astringente e stitico; un odore ributtante; pieni di un succo latticino, acre; il cui colore giallo

---

della Persia, della Turchia, della Siria: diccsi che un'oncia di questa sostanza con acqua basti per una giornata a sostenere un uomo. — *Trad.*

cedro o rosso di sangue. Debbonsi finalmente schivare i funghi che si appassiscono e si scomporgono. Convien anche, dopo aver scelte le specie più sane mondarli delle loro foglioline e del loro tubo; tagliarne il peduncolo, e farli inzuppare in un mescuglio di acqua e di aceto. Si pretende che con questo mezzo potrebbero mangiarsi senza pericolo i più insalubri funghi. Quando i funghi sono acconciati, non convien si conservino; imperocchè s'alterano facilmente ed acquistano nocive qualità.

I funghi sono nutritivi, ma di difficile digestione. Per lo più servono di condimento.

*Tartufo* ( *Tuber gulosum*, L. ). Specie di fungo ricercatissima, che cresce sotto terra, senza radice, senza fusto, senza foglie. Il tartufo è molto nutritivo, ma di difficile digestione, soprattutto quando non è a sufficienza masticato. Fa mestieri mangiarne sobriamente. È reputato qual afrodisiaco.

#### §. VI. Di talune sostanze cavate dai vegetabili.

*Gomma*. La gomma arabica è somministrata da molte specie di *mimose*, e particolarmente dalla *mimosa nilotica*. Si tenea per molto nutritiva prima degli sperimenti del signor Magendie, dai quali sembra derivare che le sostanze non azotate, e la gomma è in tal novero, non nutriscono affatto. I signori Leuret e Lassaigne, i quali han ripetuti siffatti sperimenti, credono che sola non nutrisca, ma meschiata con corpi contenenti azoto, benissimo si digerisca ed abbondante chilo somministri<sup>(1)</sup>.—*Olii*. Quello di

---

(1) La carovana che in ogni anno dall' Abissinia

oliva è il migliore. Tutti sono di difficile digestione, ed acquistano col divenir rancidi irritanti proprietà. Altra volta teneansi quali assai nutritivi; ma si è prodotta a lor riguardo la medesima opinione delle altre sostanze non azotate. ( *Vedi Gomma* ). Quando l'olio è preso in considerabile quantità, si trova tal quale nelle fecce. — *Fecola* (Fecola Amilacea; amido). I cereali, la castagna, il pomo di terra, il sale, il *tapioca*, ec., ec., debbono soprattutto la loro nutritiva qualità alla fecola. Nullameno la si contrasta al presente come alle altre sostanze non azotate. — *Zucchero* si estrae soprattutto dall'*arundo saccharifera* (1) e dalla barbabietola. Al par di tutte le sostanze non azotate, la facoltà di nutrir solo gli è disputata (2). Molti riguardano il zucchero come riscaldante. Produce spesso indigestioni principalmente quando è unito a mucilaggini. I dolci specialmente, quando se ne fa un uso smoderato, non vanno immuni da inconvenienti. Il zucchero e l'acqua zuccherata facilitano la digestione di molti alimenti. Si fanno con questa sostanza sciroppi, gelati. Combinato colla farina e colle uova, il zucchero serve a fare mille leggeri pasticcerie; col latte, dà

parte pel Cairo, si serve della gomma arabica, quando gli alimenti son per mancarle. I mori che abitano presso il Senegal; quelli della Libia, ec., novcrano tra i loro alimenti questa materia vegetabile. Sonosi veduti oltre a cento uomini, a riferir di LINNEO ( *Amaenitat. academicae. Plantae esculentae.* ), chiusi in una piazza assediata, non d'altro vivere per più di due mesi che di sola gomma, che facean sciogliere nella bocca ed ingoiavanla. — *Trad.*

(1) Canna da zucchero. — *Trad.*

(2) *Le sucre est le pain le plus parfait.* ROCCELLE l'ahic. — *Trad.*

creme, bianchomangiare, ec.; ed entra come parte principale nelle conserve, nelle gelatine, ec., ec.

#### ALIMENTI CAVATI DAL REGNO ANIMALE.

Le classi de' mammiferi, degli uccelli, de' pesci, de' crostacei, de' mo'luschi, dei rettili, ed anche degli insetti somministrano alimenti.

##### §. 1. *Mammiferi.*

*Bue* ( *Bos taurus*, L. ). La carne del bue è molto nutritiva, assai digeribile e contiene molto più fibrina ed osmazoma che quella del vitello, il quale dal canto suo possiede maggior quantità di gelatina. Quest' ultimo è più rinfrescante, più tenero, più leggero, e più agevolmente si digerisce; pur nondimeno molti stomaci non possono comportarlo: il bue è più tonico. Tra tutti i brodi, quello che preparasi colla sua carne è il più usato; non dee essere però molto concentrato, nè molto grasso. Il bue si mangia in lessò, arrostito, o stufato. Non v' à cosa più nutritiva del *biesteck*, quando ben si digerisca (1). — *Castrato* (*Ovis aries*, L. ). Questo mammifero, che è l'ariete castrato, è, dopo il bue, quello di cui si faccia maggior uso; anzi gli tien luogo compiutamente, in una gran parte della Francia. La sua carne, densa e molto

---

(1) — *Bufalo*. ( *Bos bubalus*, L. ). Originario dell' Affrica e dell' Asia: tra noi trasportato al tempo de' Longobardi. Dà carne nutritiva ma non quanto quella del bue; si mangia stufata, e più spesso arrostita; però, non men che il latte, è alquanto ingrata per l' odore di muschio che la distingue. — *Trad.*

nutritiva, à qualità abbastanza inferiori quando è d'oltre cinque anni. L'agnello di sei mesi è delicatissimo, e gode le medesime proprietà del vitello. La carne del castrato, quantunque densa, lo è tuttavia meno di quella del bue; è più saporosa, e si digerisce più facilmente quando l'animale è pervenuto a certa età, che se sia molto giovane. Il castrato, all'età di cinque anni è al vero punto da essere mangiato; al di là di questa età la sua densità si aumenta, è conseguentemente la sua *digestibilità* diminuisce. I castrati che pascolano ne' luoghi secchi ed elevati sono migliori di quei che vivono nelle pianure basse e nelle umide vallate. La carne dell'ariete è coriacea ed alcun poco nauseosa al par di quella del becco; è vischiosa e scipida la carne della pecora, e nullameno si digerisce con molta facilità. L'agnello che à succhiato per sei mesi somministra una carne più nutritiva e più solubile di quello che venisse a spopparsi a capo di due mesi, siccome per l'ordinario accade.

Il *porco*. (*Sus scrofa*, L.). La carne di porco è più densa e più fitta che nol sia quella de' precedenti animali: il grasso, ancor più consistente, s'accumola sotto la pelle, e forma quel che addimandasi lardo. Il porco è di una digestione penosa e laboriosa; ma siccome è molto nutritivo, si conviene, in generale, alle persone che molto faticano. Il grasso estratto dalla rete è impiegato col nome di *sugna*; e fassi il *sanguinaccio*, alimento di difficilissima digestione, col suo sangue. Il giovine porco è ancor più difficile a digerirsi del porco adulto. — *Capra* (*Capra hircus*, L.). La carne di capra e quella di becco è più dura e meno solubile di quella di pecora e di montone. Quella

del capretto è gradevole e di facile digestione. — *Capriuolo* (*Cervus capreolus*, L.). La sua carne è delicatissima; pur nondimeno la qualità ne varia molto secondo il paese che abita. Sono più stimati que' di colore bruno che i rossi. Se ànno oltre a due anni, sono duri e di cattivo sapore. Le capriuole, benchè fossero di maggiore età, pure àn la carne più tenera: quella di caprioletto troppo tenero è molle; ma quando à un anno o diciotto mesi, è squisita. Il cervo, allorchè è giovine, è tenero, saporoso e nutritivo. Le punte ancor tenere delle loro corna si mangiano fritte, il cui sapore è molto analogo a quello de' funghi. — *Lepre* (*Lepus timidus*, L.). Carne uera, delicata e densa: è molto nutritiva e d' un equisito sapore, soprattutto quella de' lepratti. Si preferisce la lepre delle montagne a quella de' piani. — *Coniglio* (*Lapus cuniculus*, L.). Carne bianca, meno saporosa e densa di quella della lepre; nutritiva e di facile digestione.

## §. II. *Pesci.*

*Cheppia* (*Clupea alosa*, L.). Convien che abbia soggiornata per alcun tempo nell' acqua dolce de' fiumi ond' essere grassa e di un aggradevole sapore; imperocchè, all'uscire del mare, è secca e di cattivo sapore. Questo pesce, quantunque di assai facile digestione, pure non offre che cibo di mediocre qualità. — *Acciuga* (*Clupea encra sicholus*, L.). Si adopera l' acciuga salata come un condimento, meschiandosi alle altre vivande per correggerne la vischiosità; mangiasi pure al cominciar de' pasti per eccitare l'appetito. Le migliori ac-



ciughe sono quelle dianzi salate, tenere, bianche al di fuori, dentro rossastre, picciole, dure e grasse. — *Anguilla* (*Muraena anguilla*, L.). La carne è una vivanda delicatissima, ma si digerisce difficilmente a cagion del grasso ond'è ordinariamente carica. Convien mangiarla arrostita e sufficientemente condita, affinchè ne riesca facile la digestione(1). — *Barbio* (*Cyprinus barbus*, L.). Scipita n'è la carne, vischiosa; poco piacevole, ma molto facile a digerirsi. Le uova di questo pesce eccitano nausea e purgano per su e per giù, soprattutto in primavera. — *Ciprino ballerò* (*Cyprinus ballerus*, L.). Si riguarda come il miglior pesce di acqua dolce. — *Reina* (*Cyprinus brama*, L.). La sua carne è molle, grassa, di mediocre qualità, e si digerisce difficilmente. — *Luccio* (*Esox lucius*, L.). I lucci delle riviere e de' laghi sono i più stimati. La loro carne è dura ed un cotal poco difficile a dige-

(1) Il capitano de' napoletani non è che l'anguilla adulta, allora di straordinaria grossezza e grassezza: è duro e di assai difficile digestione. Alimento anche poco sano ed indigesto è il così detto *comacchio*, cioè anguille conciate col sale che ci vengono dalle valli di Comacchio.

*Grongo* (*Muraena conger*, L.). Carne dura e coriacea. Questa specie di pesce somministra quell'insaluberrimo saume appellato in Napoli *stocco*. — *Murena* (*Muraena helena*, L.). È per forma molto analoga all'anguilla. La carne è grassa, bianca, tenera, gradevole. Un tal pesce si nutre di carni: a chi non è noto quel Vidio Pollione, grande romano, il quale imbandiva tavole ad Augusto, e minestrava murene nutricate della carne di schiavi fatti morire per lievi falli! — *Pesce spada* (*Xiphias gladius*, L.). Un tal pesce è tenuto in pregio per la grandezza, bianchezza e delicatezza della sua carne. Cibo pesante e non di facile digestione. — *Trad.*

rirsi; è nullameno molto stimata e fornisce un buon nutrimento. Il segato del luccio è ricercatissimo da' ghiottoni, e, al par di que' del barbio, le sue uova eccitano spesso il vomito e la diarrea.—*Carpione*. (*Cyprinus carpa*, L.). È molto esquisito ne' mesi di febbrajo, marzo ed aprile. Il Carpione è un eccellente cibo; ma si lascia difficilmente digerire, soprattutto quando è grasso. Il suo latte è una delicatissima vivanda, la quale, fornisce un nutrimento molto sostanzioso.—*Orata* (*Sparus aurata*, L.). L'orata è di miglior sapore nella state che nel verno. Fassene frequentissimo uso ne' dipartimenti meridionali della Francia. La sua carne è bianca, dura, d'un piacevole sapore ed agevolmente digeriscesi.—*Delfino* (*Delphinus phocaena*, L.). La carne di questo pesce somiglia in qualche modo a quella del bue o del porco; ma è nerastra, esala un cattivo odore e si digerisce con difficoltà. Si estrae da questo pesce il grasso e il lardo la qual cosa lo à fatto chiamare ancora *porco di mare*.

*Eperlano* (*Salmo eperlanus*, L.). La carne di questo pesce è tenera e di esquisito sapore: à il sentore di viola mammola. Agevolmente digeriscesi; ma è poco nutritivo. L'eperlano si conviene a tutte le età e quasi a tutte le costituzioni.

—*Sturione* (*Acipenser sturio*, L.). Avvene un'altra specie, il grande sturione (*Acipenser huso*, L.), dal quale estraesi l'ittiocolla<sup>(1)</sup>. Quello di mare è migliore quando à dimorato per qualche tempo ne' fiumi: la carne del dorso è analoga,

---

(1) La colla di pesce fassi colle parti membranose di questo pesce, le quali si seccano s'avvolgono e torquonsi nella forma. — *Trad.*

pel sapore, a quella di vitello, ed al porco s'assomiglia quella del ventre. Si preferiscono i maschi, quantunque la gran quantità di grasso onde la carne è sopraccaricata la renda indigesta: seccata e salata (1), è meno gustosa al palato, più pesante, più indigesta, e non si fa che per gli stomachi robusti. Il latte dello sturione è delicatissimo e molto ricercato. — *Ch'ozzo* (*Gobites barbatula*, L.). La sua carne dura e coriacea, è messa cou ragione nel novero degli alimenti grossolani ed indigesti. — *Aringa* (*Clupea harengus*, L.). Le aringhe fresche hanno la carne bianca, un sapore squisito, e facilmente si digeriscono; ma le salate sono indigeste e malsane. Le aringhe affumicate sono seccissime, dure, e costituiscono un alimento di cattiva qualità (2). — *Manato* (*Trichechus manatus*, L.). Questo enorme pesce è ricoperto da un denso strato di lardo, il quale liquefatto fornisce un grasso che può supplire al miglior burro, e non si arrossisce sì agevolmente. La sua carne, molto analoga a quella del vitello, è di buon sapore; quella soprattutto presa dalla metà delle costole infu sotto il ventre, come le mammelle, è delicatissima e succosa. — *Lima* (*Pleuronectes*, *limanda*, L.). La sua carne è bianca, molle, alcun poco viscosa, di buonissimo sapore e di facile digestione. — *Cavedino* (*Cyprinus gobio*, L.). Questo pesce è di una mediocre qualità. Si mangia ordinariamente in frittura.

---

(1) Questo salame appellasi nel commercio del Levante *moronna*. — *Trad.*

(2) *Salacca* (*Clupea cyprinoides*, L.). Pesce conosciuto in qualità di salame. È insaluberrimo. — *Trad.*

— *Lampreda* ( *Petromizon fluvialis* , L. ). Va meglio mangiarlo in primavera. La lampreda è molto nutritiva , ma coriacea ; à il sapore del limone, e si digerisce con difficoltà — *Lotta* ( *Gadus lota* , L. ). La sua carne è di un sapore squisito , e fornisce eccellente alimento, ed è di agevole digestione. Il fegato , voluminosissimo relativamente al corpo , è molto ricercato , le sue uova sono cattive, e purgano violentemente , al par di quelle del luccio e del barbio.

— *Scombro* ( *Scomber scombrus* , L. ). La carne di questo pesce è grassa, compatta, nutritiva , gradevole, ma in generale si digerisce poco facilmente. — *Asello* ( *Gadus aeglefinus* , L. ). La sua carne è molle , tenera , leggiera , migliore arrostita che bollita ; è molto nutritiva, e puossene permettere l'uso in tutte le età ed a tutte le costituzioni, anco in certe malattie ed ai convalescenti. L' asello salato non è tanto facile a digerirsi. — *Merluzzo* ( *Gadus morhua* , L. ). Questo pesce quando è fresco , à un sapore squisito ed è molto nutritivo : i maschi sono più buoni delle femmine. Il merluzzo salato (1) non è di facile digestione; tutto ciò che à di aggradevole, lo riceve in prestito dai condimenti; ma quantunque facciasi macerare per lunga pezza nell' acqua, è sempre duro, coriaceo, e conseguentemente di penosa digestione. — *Persico* ( *Perca fluviatilis* , L. ). La carne del persico di mare è tenera , migliore di

---

(1) *Baccalà*: ne abbiamo varie specie, le quali vengono somministrate da *Gadus morhua* , dal *Gadus barbatulus* , dal *Gadus carbonarius* , dal *Gadus merluccius* e dal *aeglefinus* : la maggior parte s' imbarca a Terranuova per *Drontheim* e per *Berghen* , di là poi si spaccia per tutta Europa. — *Trad.*

quella del persico di fiume; è delicatissima, d'un sapore eccellente ed agevolmente digerisce. Le uova del persico sono sane e di sapore gradevole: si mangiano arrostiti sulla gratella. — *Raja* (Raia, L.). La sua carne à mestieri di essere un cotal poco frollata; così è un alimento assai buono, e si digerisce bene. — *Triglia* (*Mullus barbatus*, L.). Questo pesce è bianco, duro, di buonissimo sapore, ed è stimato quale atto ad accrescere la secrezione del seme. — *Sardella* (*Clupea sprattus*, L.). Le istesse cose che dette sonosi in riguardo alle acciughe. — *Salamone* (*Salmo saler*, L.). Il Salamone è biancastro prima di cuocersi; ma sperimentato che à la cottura o pure siasi salato, addiviene rosso. Questo pesce è, in generale, molto sazievole e buono solamente pe' stomachi robusti. È di migliore sapore quando è fresco che sa'ato. Dopo il capo, la parte più ricercata del salamone è il ventre; ma sì l'uno come l'altro digeriscono meno agevolmente delle altre parti di questo pesce, a cagion che contengono molto grasso. I piccoli salamoni sono di facilissima digestione, e molto nutritivi. — *Scorpione marino* (*Scorpaena horrida*, L.). La sua carne è dura; ma conservata per qualche tempo, s'ammolisce e divien tenera. Si mangia bollita con aceto; in arrosto è cattiva. L'acqua nella quale si è fatto bollire questo pesce è lassativa. — *Sogliola* (*Pleuronectes solea*, L.). S'addimanda puranco *pernice di mare*, a cagion della bontà della sua carne, sana e nutritiva. — *Tinca* (*Cyprinus tinca*, L.). La carne di questo pesce è di buonissimo sapore, soprattutto quando abbia vissuto in acqua chiara e non istagnante; ma nutrisce mediocrementemente e si digerisce stenta-

tamente. (1) — *Tonno* (*Scomber thymnus*, L.). Il tonno è voluminosissimo: la sua carne è rossa, dura, molto nutritiva, analoga pel suo sapore a quella del vitello; ma è pesante, e non si digerisce facilmente dai stomachi deboli. Il tonno salato, conosciuto col nome di *tonnina*, è d'una digestione ancor più difficile (2). *Rombo* (*Pleuronectes rombus*, L.). Vien parimente denominato *sag'ano d'acqua*, per la delicatezza della carne, che è bianca, densa, sugosa e facilissima a digerirsi. — *Trotta* (*Salmo fario*, L.). Cibo eccellente, di esquisito sapore, di facile digestione, che conviene perfettamente agli infermi ed ai valedudinarîi. Si dà la preferenza alla *trotta* di colore del salamone (*Salmo trutta*, L.) cotto: questa specie à un sapore più esquisito dell'altra. — *Lasca* (*Cyprinus leuciscus*, L.). Questo pesce à un sapore gradevole e assai facilmente si digerisce. — *Ragana* (*Trachinus draco*, L.). La sua carne è bianca, molle, un po' viscosa, di un buonissimo sapore e facile a digerirsi.

### §. III. *Uccelli.*

*Lodola* (*Alanda vulgaris*, L.). Il sapore della lodola è squisito, specialmente in autunno; si digerisce facilmente e fornisce una vivanda eccellente e delicata. — *Beccaccia* (*Rusti-*

---

(1) *Cefalo* (*Mugil cephalus*, L.). La sua carne è delicata. Si digerisce agevolmente; e per lo più mangiasi in arrosto. — *Trad.*

(2) Il *tarantiello* così detto a Napoli preparasi colla ventresca del tonno, a differenza della *tonnina* che si fa col dorso. Si l'uno che l'altra eran dai Latini chiamati *Salsamentum ex thynnus*. — *Trad.*

cola major, L.). Eccellente alimento in autunno: la beccaccia è molto nutritiva, di scelto sapore; ma non è sì agevole la sua digestione. — *Beccaccina* (*Scolopax gallinaco*, L.). La carne di quest' uccello è delicatissima e molto ricercata: è più saporosa, più digeribile che non sia quella della beccaccia. — *Beccafico* (Vedi *Cardellino*). — *Anitra* (*Anas boschas*, L.). Malgrado il biasimo fatto da Ippocrate agli uccelli acquatici di aver la carne umida e di difficile digestione, pure il signor Hallé stima che l'anitra non abbia una carne che arrechi nocimento. L'anitra selvaggia ha un sapore più aggradevole ed è meno difficile a digerirsi di quella de' cortili. Le giovine anitre hanno un tessuto vischioso e si fanno digerire meglio di quelle più di età. La carne dell'anitra adulta è piacevo'e e sana: arrostita e moderatamente colta, è più tenera, più succosa e di miglior sapore. — *Quaglia* (*Tetrao coturnix*, L.). Giovane, tenera, grassa e ben nutrita, la quaglia è un cibo squisito, ma alcun po' resiste alla digestione a cagion del suo grasso. — *Cardellino* (*Fringilla carduellis*, L.). La sua carne si digerisce bene: l'istesso accade pel *pettirosso*, pel *beccafico* e per molti altri uccelli di questo genere, i quali sono molto nutritivi, d'un eccellente sapore, e facilmente digeribili. Il beccafico ha certa amarezza che 'l fa riputare dai ghiottoni come fra gli uccelli il più delizioso. — *Gallo* (*Phalianus gallus*, L.). La carne del gallo giovine è bianca come quella della gallina e del pollastro, e contiene molta gelatina: è la meno irritante e riscaldante fra tutte le carni. I galli, al contrario, che sonosi frequentemente abbandonati ai piaceri dell'amore

anno carne secca, coriacea, di difficile digestione, e solamente buona a farne brodo. Le galline che àn fatto uove ànno del pari la carne più dura delle altre. Quella de' pollastri è tenerissima e facilmente si digerisce: a capo d' un anno addiviene coriacea. Fatti capponi colla castrazione, ingrassano molto, e rimangono teneri per lunghissima pezza: le loro carni si digeriscono facilmente, sono nutritive e d' un sapore esquisito.—*Gallo di montagna* ( *Tetrao urogallus*, L. ). Vive di gemme di abete, e ne conserva il sapore. La sua carne è di eccellente sapore ed è molto stimata dai ghiottoni; ma è secca, un po' dura, e si digerisce difficilmente.—*Glareola* ( *Tringaglareola*, L. ). La sua carne è reputata delicata e di facile digestione.

*Cigno* ( *Anas cygnus*, L. ). La carne è dura, solida e difficilissima a digerirsi; ma i giovani cigni sono teneri, delicati, e molto buoni a mangiare.—*Gallo d' India* ( *Meleagris gallopavo*, L. ). Nutritiva al par di quella della gallina, ma meno solubile è la carne del gallo d' India, il quale fu introdotto in Europa dai gesuiti al finir del XVII secolo. La carne del gallo d' India selvaggio è più colorita e più saporosa di quella del domestico.—*Storno* ( *stornello* ), ( *Sturnus vulgaris*, L. ). Era pregiatissimo appo gli antichi, ed è ancora ricercato dai ghiottoni. La testa sente un po' di formica, e la pelle conserva, purè dopo essere stata lavata, dispiacevole amarezza.—*Fagiano*. ( *Phasianus colchicus*, L. ) Il fagianotto può riguardarsi come una carne salubre; ma il fagiano adulto convien che sia frollato onde addivenga aggradevole e perchè la sua carne sia tenera: allora à un sapore squisito, si digerisce facilissima-



mente e porge un buon alimento. Da questo frollamento n'è derivata la voce *faisanilé* (1), o *mortificato*, che si dà comunemente alle carni che fannosi alcun poco alterare, mangiandole qualche giorno dopo che l'animale sia stato ucciso. — *Gallinella, gallina acquatica* (*Gallina aquatica*, L.). Le sue principali specie sono: 1.° la *folaga nera* (*Fulica atra*, L.). La sua carne è buona a mangiare, quantunque sentisse un po' di melina, ed è un buono alimento, facile a digerirsi. 2.° La *folaga*. La sua carne è riputata magra ed è della natura del pesce; è dura, coriacea e d'un sapore selvaggio. 3.° La *gallina d'acqua del Messico*. Uccello la cui carne è saporosa, e possiede le medesime proprietà di quella della furchetola. 4.° Il *gabiano*. La sua carne somiglia molto a quella della folaga.

*Gallina de' boschi*. (*Tetrao bonasia*, L.). La sua carne, che s'imbianchisce colla cottura, è più delicata e non men sana di quella della pernice: è tenera, solubile, succosa, e di gradevolissimo sapore. — *Tordo* (*Turdus viscivorus*, L.). Nutritivi e facili a digerirsi sono i tordi, però meglio allo avvicinarsi del verno. — *Sterna*. Si preferisce la piccola (*Sterna nigra*, L.). La sua carne è poco tenera, poco digeribile, e d'un sapore non molto piacevole. — *Merlo* (*Turdus merula*, L.). Quest'uccello non è stimato che nel tempo della vendemmia. Diventa amaro, quando è obbligato a vivere di bacche di ginepro, di radici di edera, ec. — *Cingallegra* (*Parus major*, L.). La sua carne è di uu sapore dispiace-

---

(1) De' Francesi.

vole e non si digerisce facilmente. — *Fringuello* (*Fringilla domestica*, L.). Quest' uccello quantunque grasso nella sua gioventù, non è ricercato come alimento se non dal popolo basso. La sua carne è magra, secca, poco gradevole e dura. — *Oca* (*Anas anser domesticus*, L.). Le oche selvagge sono molto facili a digerirsi. Non va così la faccenda per le domestiche, le quali, avvegnachè buone a mangiarsi, sono poco salubri e di difficile digestione: convengono esclusivamente alle persone robuste e che fanno molto esercizio. Quelle che menano una vita sedentaria, come gli uomini di studio, debbono astenersene. Molto giovane, la carne n'è vischiosa e poco solubile; invecchiata, è dura, coriacea ed indigesta. I *fegati grassi* dell'oca sono ricercatissimi e molto nutritivi; se ne fanno in Strasburg pasticci estimatissimi. — *Ortolano* (*Emberiza hortulana*, L.). Quest' uccello che molto somiglia alla quaglia per le sue alimentose qualità, è molto grasso, à una carne tenera, delicata, succosa, e di un sapore squisito. Somministra un nutrimento ristorativo e fortificante. — *Ottarda* (*Otis tarda*, L.). La sua carne à il sapore di quella del gallo d'India ed è durissima; si può appena rammollare col bollimento nell'acqua in vasi chiusi. È un alimento che non può digerirsi se non da stomachi robusti. — *Pernice*. Tre specie principali: — 1.° *starna* (*Tetrao perdix*, L.). Buon alimento, la cui carne è saporosissima e di facile digestione; si fa mortificare per qualche giorno pria di mangiarla. La pernice vecchia è eccellente in istufato ed in pasticcio. La carne di quest' uccello porge un brodo tonico stimato riscaldante; si consiglia alle persone sfinite ed

a' convalescenti.—2.° La *Starna montana* (*Tetrao rufus*, L.). È riputata più tonica della prima.—3.° La *Pernice* (*Tetrao graecus*, L.). Sapore ancor più prelibato di quello delle precedenti.—*Colombo* (*Columba domestica*, L.). La carne del colombo gode il primato fra le carni nere. Si preferiscono que' di colombaio. Essi sono tenerissimi, molto nutritivi, tonici, e facili a digerirsi: quindi si concedono agli stomachi deboli ed ai convalescenti. Debboni sobriamente usare i vecchi colombi; imperocchè la lor carne è pesante ed indigesta. Quella de' colombi selvaggi è di un sapore piacevolissimo, ma secca, dura e di difficile digestione. La carne de' colombi domestici si digerisce più facilmente di quella dei precedenti, i quali l'hanno più secca e calda. — *Gallina di faraone* (*Numida meleagris*, L.). È nutritiva al par della gallina.—*Piviere* (*Charadrius pluvialis*, L.). Carne delicatissima, di gradevole sapore, poco nutritiva, e di facile digestione. Il piviere è talvolta grassissimo. — *Rallo* (*Rallus aquaticus*, L.). È gustoso al palato ma si digerisce difficilmente.—*Pavoncella* (*Tringa vanellus*, L.) Uccello aquatico la cui carne è grassa, tenera, facile a digerirsi, ma poco gradevole.—*Farchetola* (*Anas querquedula et crecca*, L.). La sua carne è di un sapore squisito e di facilissima digestione.

#### §. IV. *Alimenti cavati da molte altre classi di animali.*

CRUSTACEI.— Questa classe ci somministra: il granchiolino (*Craugon vulgaris*, L.); l'astaco (*Cancer astacus*, L.); il gambero (*Cancer gamma-*

rus, L.). Questi crustacei hanno poca carne; essa è ancor poco nutritiva e di difficilissima digestione. V'è persone che non possono mangiare gamberi o astaci senza provare pressochè tosto forti coliche; talvolta puranco questi animali producono efflorescenze alla pelle.

**RETTILI.**—Troviamo in questa classe la *rana*, le cui principali specie sono: la *rana bruna terrestre* (*Rana temporaria*, L.). La *rana di albero* o *rana verde* (*Rana arborea*, L.); e la *rana aquatica* (*Rana esculenta*). Quest'ultima specie è la migliore e la più ricercata. La verde è quella che abbonda ne' dintorni di Parigi. La loro carne è molto gelatinosa e si digerisce assai bene quando sia stata alcun poco *mortificata*; del rimanente è molto aggradevole ma poco nutritiva. Se ne fanno brodi addolcitivi. —La *biscia*. Le più comuni in Francia sono la *biscia a collare* (*Coluber natrix*, L.), e la *biscia comune*, *verde* o *gialla* (*Coluber viridiflavus*, L.). Se ne mangia la carne in diversi cantoni, dove questi animali sono volgarmente chiamati *anguille di siepe*. Si pretende anche che questa carne sia piacevolissima e soprattutto molto sana. —La *tartaruga*. Distinguonsene tre specie, che sono la *tartaruga di terra*, quella *di mare* e *di acqua dolce*. La loro carne è bianca, molto nutritiva e di facile digestione. Se ne fanno brodi ristorativi ed addolcitivi estimatissimi. Le uova di questi rettili sono in gran pregio.

**MOLLUSCHI.**—I molluschi che noi mangiamo sono le ostriche, i datteri di mare e le lumache.

*Ostriche* (*Ostrea edulis*, L.). Le più ricercate sono le verdi. V'è di quei che ne fan-

no un prodigioso consumo, tanto sono facili a digerirsi: questa è la ragione per cui si rende un tale alimento prezioso nelle convalescenze ed in una copia di malattie. Le ostriche sono molto nutritive ed eccitano l'appetito. Siccome formate di albumina, la cottura le indurisce e le rende indigeste. — *Datteri di mare* (*Musculus mytilus*, L.). La loro digestione è difficile: determinano spesso, e senza se ne sappia la cagione, veri sintomi di avvelenamento; difficoltà grandissima di respirare, eruzione alla pelle, tumefazione della faccia, coliche, vomiti, ec. Tali accidenti, che spesso ò osservati, durano radamente più di dodici a ventiquattro ore. — *Lumache terrestri* (*Helix pomatia*, L.). La loro carne è insipida, quando non è sufficientemente acconciata, e conserva, malgrado i ripetuti lavamenti, una stomachevole vischiosità che nuoce alla loro digestione. (1)

INSETTI.—La *Lócusta di Tartaria* (*Gryllus Tartaricus*) serve d'alimento in certe contrade dell'Africa e dell'Asia. Si vendevano in Atene questi insetti ne' mercati; e molti autori si accordano nel dire che la carne delle locuste d'Oriente sia bianca come quella de' nostri gamberi, d'un sapore delicatissimo. Si mangiano bollite,

---

(1) *Telline* (Tellina). Adoperasi quale alimento; forma brodi nutrimentizii e buone zuppe. Questa conchiglia *Livalva* è la *tonninola* de' Napolitani. — *Venere* (*Venus Ieta*, L.) *Vongola* a Napoli. Questa non men che le *came* (*cocchie*) servon pure a preparare buone zuppe. — *Soleni* (*Solen*) (*cannolicchi*). Danno carne dura più di quella delle ostriche; ma è piacevole e piccante per lo stomaco. — *Riccio di mare* (*Echinus*). *Angina* presso noi. Grato, tenero e digeribile alimento, di sapore squisito. — *Trad.*

arrostite, o seccate al sole. Nella Giamaica ed in alcune altre colonie si pone nel rum o nell'acquavite di zucchero il verme *palmista delle Antille* (*Curculio palparum*, L.). e si ministra nelle tavole degli opulenti.

§. V. *Alimenti cavati da alcune parti degli animali.*

Il *cervello* contiene molt'acqua, certa quantità d'albumina, un cotal poco di materia grassa, d'osmazoma, ec., ec. È un alimento dolce, poco nutritivo e di facile digestione.—*Polmoni*. La loro composizione è poco conosciuta; quei del vitello sono adoperati col nome di *pasto*. Si usano parimente in alcuni paesi que' di agnello. I polmoni sono nutritivi, molto facili a digerirsi, ma di un sapore poco gradevole.—*Fegato*. La sua analisi non è stata ancor fatta. È molto nutritivo, ma di assai difficile digestione a cagion della densità del suo tessuto. La *milza* è ben poco adoperata. L'*animella* è un organo simile al *timo* per la sua sede e struttura; il sapore n'è piacevolissimo, facile la digestione, ed è molto nutritiva. La struttura fitta e compatta del *ventriglio* (secondo stomaco de' granivori) ne rende la digestione penosa. L'istessa osservazione è applicabile ai *reni* o *rognoni*. La *pelle*, le *membrane serose* e *mucose*, contengono molta gelatina. Si adoperano qualche volta sotto il nome di *pannicolo di vitello*, gli intestini di questo animale. È un alimento di facile digestione quando non sia molto grasso, e nutrisce molto. Gl'intestini servono anche d'inviluppo a varie specie di preparazioni proprie al mestiere del pizzicagnolo. In Ispagna, nel

Portogallo ed in Italia, s'introduce in queste specie di guaine, preparate in Parigi ed in Londra, il burro, i grassi e le carni che si vogliono conservare, e vi si conservano molto bene. La masticazione dei *tendini*, de' *ligamenti* e delle *aponeurose* riesce penosa, quindi laboriosa è la loro digestione. Forniscono molta gelatina colla bollitura. La *carne muscolare* contiene molta fibrina, gelatina ed osmazoma. Dee specialmente a quest'ultima, la proprietà tonica, e alle altre quella di essere nutritiva all'ultimo grado. L'osmazoma è quello che dà il sapore al brodo, forma in gran parte la crosta esistente sulle carni arrostiti, addimandata *rosolata*. Le *ossa* contengono circa un terzo del loro peso di gelatina. Si estrae questa in parte mediante l'ebollizione, ed in totalità quando si sia antecedentemente trattato l'osso con acido idro-clorico secondo il metodo del signor Darcet.

*Uova.* Si mangiano soprattutto quelle di gallina. L'uovo freschissimo, cotto a punto ed affogato, nutrisce molto e si digerisce bene. Convieni ai convalescenti tostochè essi possono ricevere un nutrimento alquanto sostanzioso. Il bianco d'uovo crudo cagiona peso sullo stomaco; leggermente cotto, si digerisce più facilmente; duro, è di difficile digestione. Il tuorlo d'uovo è creduto molto nutritivo e più facilmente digeribile; cotte in *fritta'a* e *sul piatto*, le uova digeriscono con più pena di quelle affogate, a cagion del burro col quale sono combinate.

§. VI. *Di alcune operazioni di cucina ,  
e de' condimenti.*

A. Le carni mangiansi *bollite* , *stufate* , *arrostate* e *fritte*.

*Bollite*. Perdono colla bollitura nell'acqua , i loro principii solubili , e particolarmente la gelatina e l'osmazoma , la qual cosa le rende meno nutritive. Ma siccome non ànno allora molta coesione , così si digeriscono con facilità. L'acqua di bollitura si chiama *brodo*. Questo liquido contiene tutti i principii che la carne à perduti , e conseguentemente molte molecole nutritive. Esso è più o meno tonico , e più o meno nutritivo , secondo che la carne contenga maggiore o minore quantità di osmazoma o di gelatina. Il brodo preparato secondo il metodo del signor Darcet , con ossa cioè trattate antecedentemente con acido idro-clorico debole , altro non è se non una soluzione di gelatina.—*Stufata*. Cotta in una picciola quantità di acqua ed in vasi chiusi , la carne è ammolita come nella bollitura , e conserva tuttavia massima parte de' suoi principii costitutivi. La carne così cotta riunisce in parte i vantaggi del bollito e dell'arrosto.—*Arrostate*. Si forma alla superficie delle carni arrostate una crosta bruna , composta in gran parte d'osmazoma , che è saporosissima , molto tonica , e si oppone fino ad un certo punto al disseccamento della carne. Quindi l'arrosto conserva la più gran parte de' suoi elementi , i quali cotti e rinchiusi sono nella sua massa. La carne arrostita o pure arrostita sulla gratella è , fra tutte , la più nutritiva e la più tonica , ma si digerisce meno facilmente delle carni bollite e stufate.—*Fritte*. In tal guisa cotte,



le carni riescono tenerissime ; ma la crosta fatta dal grasso e dalla farina che le ricopre , si digerisce difficilmente , ed irrita fortemente lo stomaco ; far dunque deesi in modo che tal crosta sia fina al più che si possa. Con siffatta precauzione , il pesce fritto si mangia per lo più senza danno.

Le carni sperimentano spesso fiate altre preparatorie operazioni. Si *affumicano*, *salansi* , si *frollano* e si *marinano*.— Le carni *affumicate* e *salate* son riputate acri e riscaldanti. Quindi s' incolpano di determinare spesso lo scorbutto , l' erpete ed altre affezioni. Egli è prudente , del rimanente , proibire le carni siffattamente preparate ai soggetti attaccati da malattie d' irritazione. Le carni *marinate* nel aceto sono più tenere , più divisibili , e di più facile digestione , ma producono calore allo stomaco. *Marinate* nell' olio , si digeriscono più difficilmente. Talune carni durissime , molto coriacee come quelle di parecchie salvaggine e del fagiano , han bisogno , per essere digeribili , di aver sperimentato il primo grado d' alterazione , d' essere infine *frollate*. Avviene spesso che si battano , si frollino , si tritino certe carni per intenerirle , renderle più divisibili pe' denti , e più solubili nello stomaco.

B. *Condimenti*. Il loro scopo si è di modificare il sapore o le altre proprietà degli alimenti.

Il *zucchero* , il *latte* , la *crema* , il *burro* , l' *olio* , il *grasso* , sono frequentissimamente impiegati in qualità di condimento. Salvo lo zucchero , queste sostanze se aumentano la facoltà digestiva degli alimenti anzichè nuocerla : essi si adoperano per rendere gli alimenti meno stimolanti e per addolcirli.

L' *aceto*, l' *agresto*, i *Limoni*, i *ribes*, ec., ec., modificano il sapore degli alimenti coll'aggiunger loro una certa acidità. Li rendono rinfrescanti, e spesso anche ne facilitano la digestione. Pur nondimeno, molte persone non se ne trovano bene, e provano mali di stomaco dopo averne fatto uso.

La *mustarda*, il *ravanello*, l' *aglio*, la *cipolla* ed altri *alliocei*, (1) facilitano la digestione, collo stimolare fortemente lo stomaco. Queste sostanze non convengono alle persone che hanno quest'organo irritato o facilmente irritabile.

Il *sale* è certamente fra tutti i condimenti quello che più si adopera. A picciole dose, e solo per dar sapore agli alimenti scipidi, o per facilitarne la digestione, non produce, in generale, danno veruno. Ma l'abuso del sale è molto nocivo. È uno energico stimolante, che finisce, alla lunga, col deteriorare lo stomaco e produrre molte malattie.

Il *pepe* ( Frutto del *Piper longum* e del *Piper nigrum*, L. ), i *garofani* ( Bottoni non ischiusi del *Caryophyllus aromaticus*, L. ), la *noce mascaia* ( Frutto del *Miristica officinalis*, L. ), la *cannella* ( Corteccia del *Laurus cinnamomum*, L. ), il *lauro*. ( Foglie del *Laurus nobilis*, L. ), il *timo* ( *Tymus serpyllum*, L. ), la *salvia* ( *Salvia officinalis*, L. ), il *cimino* ( *Cuminum cyminum*, L. ), il *finocchio* ( *Anethum foeniculum*, L. ), ec., ec., debbono ai loro principii aromatici il trovarsi nel novero de' più adoperati condimenti. Tutte queste sostanze sono riscaldanti, sebbene a differen-

---

(1) Nel novero de' condimenti va il *capperi* ( bottoni del *capparis spinosa*, L. ). — *Trad.*

gradi. Esse facilitano la digestione nell'e persone lo stomaco delle quali abbia mestieri di essere stimolato perchè bene adempisca le sue funzioni. Nullameno non sarebbe troppo il biasimare l'abuso che l'arte della cucina à fatto di queste sostanze, onde variare il sapore delle sue diverse preparazioni, e sollevare l'appetito ed il palato rovinato di molti (1).

## GENERALE ESAMINA

### DELL' AZIONE DEGLI ALIMENTI SULL' UOMO.

A. Tutti gli alimenti ànno la proprietà di calmar *la fame*, ma a varii gradi. In generale, non abbiamo che idee poco esatte su questa sensazione, perchè la separam dallo stato ond'è il segno, o, se vogliamo, il sintomo. Questo stato à la sua sede nello stomaco, ed il bisogno della riparazione si è la cagion primaria. Quel che dir potrassi sulla sua natura, si è che consiste in una specie d'irritazione la quale al suo menomo grado, non produce se non

---

(1) E noi biasimeremo ancora quegli utensili di cucina di rame, di stagno e di piombo che tuttodì adoperansi per cuocer gli alimenti. E l'avvertiam per bene della umanità che d'uopo farebbe scacciare questi vasi dagli usi domestici, onde scansare funestissimi accidenti. Imperochè gran veleno è il rame ossidato, o nello stato salino; lo stagno contiene quasi sempre un cotal poco di arsenico, potentissimo veleno; le preparazioni di piombo, terribili pe' loro effetti, producono la colica saturnina o de' pittoni. Potrebbonsi, con gran profitto a questi, sostituir que' di ferro battuto *stagnati* collo zinco, il quale oltre agli altri vantaggi, gode quello di esser meno fusibile dello stagno. — *Trad.*

sensazioni più o meno moleste, più o meno aggradevoli, ma che finisce, quando essa non è calmata, coll'addivenire una vera malattia, avente molta analogia colla infiammazione. L'appetito, la fame, la *rabbia di fame*, contrassegnano i varii gradi di questo singolare stato, ma non sono i soli, nè puranco gl'indispensabili sintomi. Il desiderio degli alimenti sparisce anche inseguito de' progressi del male, e dà luogo al disgusto, alle nausee, agli stiramenti di stomaco, alla cefalalgia, agli sbadigli, alla oppressione, alla pena, ec. Bientosto sopravvengono vomiti, grande abbattimento di corpo e di animo, convulsioni, ed altri sintomi gravissimi di cui la morte, se non si danno alimenti, n'è la inevitabile conseguenza. Propongo addimandare questo stato dello stomaco *esurite*, dalla voce *esuria*, *fame*. Non lascia, all'apertura de' cadaveri, se non tracce di gastrite; lo stomaco è ristretto, la mucosa n'è rossa o bigiccia, rammollita, esulcerata, ec., ec.

Gli alimenti sono il rimedio della *esurite*, soprattutto ne' primi suoi gradi; essi impediscono che l'appetito addivenga *fame*, e questa *rabbia di fame*. Ma non tutti egualmente son proprii a produrre un tale effetto. Si cadrebbe in fallo se alcuno immaginasse essere gli alimenti che meglio nutriscono que' che più compiutamente e prontamente l'*esurite* calmino. Possono impedire che ritorni sì di frequente; ma, quando esiste, non ànno sempre in ragion della loro proprietà nutritiva la facoltà di por rimedio a questo stato. Essi calmano benanche la fame, prima che la riparazione di cui forniscono gli elementi sia stata fatta, e solamente pel loro semplice contatto col-

lo stomaco (1). La loro facoltà *esurifuga* risulta adunque soprattutto dalla impressione che fanno sopra quest'organo. Le sostanze che posseggono al colmo questa facoltà, sono quelle specialmente che fan lunga dimora nello stomaco, ànno gran volume, e quivi si gonfiano. I leggierissimi alimenti, siccome il brodo, ed una copia di frutta; certi pesci, come la lima, l'asello ec.; e fra i camangiari, gli spinaci, la cicoria, g i asparigi, ec.; finalmente, tutti gli alimenti che *passan presto*, la placano ancor molto meno di que' che sono duri, indigesti; de' legumi secchi e farinosi, delle pappe, delle zuppe fatte col sugo de' legumi; delle carni di porco, di oca, di ottarda, ec. Chi è mai colui che ignora abbisognare molta più grande quantità di un pane leggiero, ben lievitato e leggermente raffermato, onde rimediare alla fame, che di un pane caldo e grossolano.

Molti alimenti solidi, come le frutta, e soprattutto le acquose ed acide, cavano pur *la sete*; ma di cosiffatta sensazione terremo parola, allorchè tratterassi degli alimenti liquidi e delle bevande.

B. Niuna cosa è sì variabile quanto la *digestibilità* degli alimenti. Queste differenze dipendono da parecchie cagioni; noi audrem esponendo le principali.

Le sostanze alimentose sperimentano introdotte nello stomaco una specie di alterazione, senza la quale sarebbero improprie a fornire materiali riparatori. Giunti nella cavità di quest'organo, perdono, a capo di oerto tempo, i loro caratteri pri-

---

(1) *Corroborat et assimilat.* Hipp. De Alim. — Trad.

mitivi, e trasformansi in una sostanza particolare che si addimanda *chimo*, la quale è molle, polposa, di odore e sapore acre, arrossisce la carta di tornasole, ed offre altri caratteri, i quali variano secondo la natura degli alimenti. Questo chimo, giunto nello intestino tenue, si partisce in due porzioni: l'una s'attacca alle pareti di questo intestino, il *chilo*; l'altra è spinta negl'intestini grossi, poscia cacciata fuori, sono le *fecce*.

Non tutti gli alimenti ad ugual modo sono *chimificabili* e *chilificabili*. Gli uni si lasciano facilmente ridurre in chimo ed in chilo, e sono quelli che si chiamano *leggieri*, e riguardansi come di facile digestione; gli altri si trovano nel caso opposto, si chiamano *indigesti*.

Perchè un alimento sia digerito, è mistieri di due cose; 1.º che non sia restio per sua natura all'azione degli organi digerenti; 2.º che questi organi s'eno in istato di ben chimificarlo. Si vede adunque che la facilità o la difficoltà colla quale gli alimenti son digeriti, nascono or dall'alimento istesso, or dall'individuo che lo abbia introdotto nel suo stomaco.

*Condizioni di digestibilità provegnenti dall'alimento.* Per essere digestibile una sostanza, sembra necessario che fosse solubile, almeno in gran parte, nell'acqua, negli acidi deboli, nella bile, e suscettibile di passare in fermentazione. Perchè le sostanze minerali, il legnoso, l'ordeina, le ossa, ec., non offrono od offrono imperfettamente queste condizioni, avviene che la loro chimificazione sia nulla o imperfetta. I corpi grassi passano quasi compiutamente nelle fecce. La sola parte di questi corpi che fornisce chilo si è quella *saponificata* nel duodeno dalla bile. Quiudi non v'è cosa

più indigesta dei grassi, del burro, degli olii, delle carni che si fanno marinare in questi ultimi, e delle carni molto grasse. La quaglia, taluni capponi, l'ortolano, il carpione, l'anguilla, ec., resistono alla digestione a cagione del grasso onde sono carichi.

Le sostanze sfornite di azoto, la fecola, la gomma, il zucchero, i corpi grassi, ec., non sono atti, secondo i signori Leuret e Lassaigue di essere digeriti e di somministrare chilo, a meno che sieno unite a sostanze azotate. I vegetabili mucilagginosi e zuccherosi resisterebbono per l'istessa cagione all'azione dello stomaco più degli alimenti caciosi, fibrinosi e glutinosi.

Poche sostanze sono capaci di essere digerite essendo crude. Quale stomaco potrebbe mai chimificare della carne, erbaggi, pesce non cotto ec., ec.? Le foglie che si mangiano in insalata non si comportano se non da un picciolo numero di stomaci, e senza il condimento non ve ne sarebbe alcuno forse che potesse digerirle. È dunque cosa indispensabile ammolliare, intenerire le sostanze alimentose colla cottura, per renderne possibile l'alterazione mediante i succhi gastrici. Le carni bollite essendo più mollicate delle arrostate, digerisconsi più facilmente di queste; ma sono però meno nutritive. V'è nondimeno alimenti alla *digestibilità* de' quali la cottura è pregiudiziosa; sono quelli che essa indurisce perchè composti d'albumina, come le ostriche ed il bianco d'uovo. Carne posta di botto nell'acqua bollente diviene dura e di difficile digestione, poichè l'albumina che conteneva si rende concreta col calore. L'acqua di bollimento è sempre, in questo caso, un cattivissimo brodo, perchè

non à potuto impadronirsi della gelatina e dell'osmazoma, imprigionati nell'a carne per la coacrezione dell'albumina.

Molte sostauze serbano pur dopo l'azione del fuoco una deusità da renderle resie alla digestione: tali sono il fegato, i reni di tutti gli animali, il ventriglio degli uccelli; le carni d'un gran numero di mammiferi, di uccelli e di pesci. A gradi uguali di cottura, quelle del porco, della capra, della lepre sono meno solubili di quelle del bue e del montoue; l'oca, l'ottarda, il cigno, ec., digeriscono meno facilmente del colombo, del pollastro e del cappone. Il fagianotto resiste meno al succo gastrico che il fagiano; quest'ultimo à del pari bisogno, come molte altre salvaggiue, d'un principio di discioglimento per essere digeribile. L'istesso accade per la raia. Per ragioni tutto affatto simili le carni fatte macerare nell'aceto si digeriscono meglio, in parità di circostanze, delle altre; le cartilagini ed i tendini passano molto difficilmente; le pere, le uve, le susiue, le ciriege, digeriscono in generale meglio delle mele, e fra queste, le più dure sono le più atte a produrre indigestioni.

Il volume degli alimenti influisce molto sulla loro *digeribilità*. Il signor Magendie à spesso osservato che i più grossi pezzi, quaunque d'altronde la natura, sieno gli ultimi a rimaner nello stomaco; intantochè sostauze, anche non digeribili pur che di picciolo volume, passino prontamente col chimo negli intestini. La chimificazione delle sostanze alimentose si opera in generale, dalla superficie al centro; sembra sieno a poco a poco attaccate, corrose, da un reattivo capace a discioglierle. Un pezzo



di bianco d' uovo indurito si comporta, per mo' d' esempio, nello stomaco, come se fosse immerso nell' aceto debole o in una dissoluzione di potassa.

Aggiugniamo nullameno, che sonovi alimenti che non si digeriscono, non sono *chimificati*, o non lo sono che in piccolissima porzione, e che infrattanto sono leggieri e *passano tosto*. Produremo gli spinaci, le carote, l' acetosa ed alcuni a' tri erbaggi che si trovano spesse fiate pressochè intatti negli escrementi del ventre.

*Condizioni di digestibilità provenienti dall' individuo.* Per essere digerito un alimento è mestieri che lo stomaco, gl' intestini, il fegato, il pancreas, porgano in sufficiente quantità gli umori indispensabili alla digestione: è mestieri che questi umori abbiano le convenevoli qualità onde giugnere al loro scopo; che le pareti gastriche ed intestinali sieno atte ad eseguire tutti i movimenti allora necessarii, ec., cc. Dipende lo adempimento di tali condizioni, 1.° dalla impressione degli alimenti sullo stomaco; 2.° da una copia di circostanze loro estranee.

La vera cagione dell' impossibilità nella quale siamo di stabilire la scala di *digestibilità* delle sostanze alimentose, consiste nel modo di sensibilità dello stomaco, modo variabile allo infinito ne' varii individui, ed il quale fa che una sostanza non sia sopportabile per una persona, intantochè è leggiera e facilmente digestibile per un' altra. Quindi non possiam sul bel primo profferire che tale individuo digerisca tale alimento. Il solo fatto generale che possiam trarre da questo laberinto di fatti contraddittorii, si è che un certo grado di stimolazione delle vie digerenti sia necessario onde far che la digestione ac-

cada; che al di quà o al di là di questo grado, siffatta operazione malamente fassi, ed una persona può male digerire un dato alimento, perchè non abbastanza eccita il suo stomaco, ed un' altra, perchè troppo lo stimola. Partendo da cosiffatta osservazione, si è cercato addolcire, dar rilievo al sapore degl'i alimenti, renderli meno e più eccitanti; e si perviene a questo mediante i *condimenti* ed il *calorico*. Non tratterò qui della scelta degli alimenti dovendo questa materia occuparci allorquando parleremo delle regole dietetiche, m' asterrò, per l' istesso motivo, di parlare in questo luogo delle cagioni che possono turbare la digestione.

C. Tutti gli alimenti non sono ad un modo nutritivi: e la loro proprietà, in questo riguardo, segue in una guisa abbastanza esatta la loro *digestibilità*. Giunti nell' apparato gastro-intestinale, provano in tutto o in parte uno de' tre seguenti destini: alcuni resistono perfettamente all' azione digestiva, non sono nè *chimificati* nè *chilificati*, nè assorbiti, e trovansi tal quali o tutto al più colorati dalla bile negli escrementi del ventre. È inutile dire che le sostanze o le porzioni di sostanze cacciate fuori dal ventre in un tale stato sieno nulle per la riparazione. Altri non sperimentano alterazion veruna, non sono, al par de' precedenti, *chimificati*, nè *chilificati*, ma tal quali assorbiti e portati, probabilmente dal sistema della vena porta, nel torrente della circolazione: questo accade all' acqua e ad una copia di altre sostanze. Sono esse nutritive? Sono atte ad essere disciolte ne' nostri organi dalla chimica animale, e di esser loro assimilate? Non potrebbesi affermare il contrario, ma se ne può dubitare; e tanto

più , perchè cosiffatte sostanze , dopo essere state in tal modo assorbite , sonosi trovate parecchie fiate con tutti i loro caratteri , sia nella materia delle nostre secrezioni , sia nella tessitura de' nostri organi. Produrrò in esempio il fatto che ò riferito , nel numero di maggio 1825 della *Nouvelle Bibliothèque médicale*, di un ragazzo avvelenato con una soluzione d'indaco nell'acido solforico , e le cui orine erano state tinte in azzurro dalla prima di queste sostanze. Finalmente , molti corpi sono *chimificati* , almeno in parte , nell' apparato digerente; questi soltanto possono considerarsi quali *sostanze alimentari*.

Una quistion ci si para dinanzi. Tutte le sostanze *chimificate* , tutti i chili , sono nutritivi? Allora potrassi una tal quistione stabilire quando vedrem talune sostanze non azotate, i corpi grassi , la gomma , il zucchero per esempio , ec. , porgere abbondante chilo ed essere tuttavia improprie alla conservazione della vita ; siccome sembra derivare dagli sperimenti de' signori Magendie , Leuret e Lassaigne.

La chimica analisi avendo dimostrato i nostri tessuti contenere azoto in grandissima quantità , siamo stati indotti a credere che le sostanze non azotate non potrebbero , se fossero adoperate sole, somministrare alla organizzazione tutti i materiali essenziali alla sua riparazione. Il signor Magendie à cercato verificare questo fatto con nutrire cani di sostanze prive di azoto : i suoi sperimenti sono stati fatti col zucchero , coll'olio , colla gomma e col burro. In tutti , gli animali sono periti dal trentaduesimo al trentaseiesimo giorno , dopo essersi molto dimagrati , ed aver offerto il più di essi una esulcerazione della cornea. Questi sperimenti sonosi ripe-

tuti e ritrovati esatti dai signori Leuret e La-saigne (1). Pur nondimeno non bisogna conchiudere che i corpi sforniti d'azoto non possano nutrire, ma soltanto che non possano nutrire soli, e che una dieta unicamente composta di vegetabili, i quali non contenessero affatto questo elemento, sarebbe poco atta alla riparazione. Nullameno adduconsi popoli che vivono di riso, di grano d'India, di zucchero, di cassava, di fichi, di datteri, ec., ciò che prova, soprattutto quando si considera che un gran numero di animali sono erbivori, non essere ancora questo punto di fisiologia e d'igiene bastevolmente rischiarato.

Il ragionamento, ed ancor meglio la speranza, anno, in generale, dimostrato che gli alimenti che meglio nutriscono sono que' che meglio digerisconsi, quelli specialmente i quali, come le sostanze animali, e soprattutto la carne

---

(1) Gli operai che nelle colonie travagliano alla fabbricazione del zucchero, si nutriscono pressochè unicamente di materia zuccherosa; cosiffatti individui an molta forza, e sostengono i più penosi travagli, (HOFFMANN, *ſacchari. Histor. na ur. et med.* SPIELMAN, *Institut. mat. med.* Vedi pure CULLEN, *Mat. med.*, tom. 1.). Nella Cochinchina gli animali domestici sono egualmente nutriti di canne o di zucchero spremuto dalle canne macinate al tempo della raccolta della canna, e del lavoro della estrazione, purificazione del suo succo; e quantunque fatigano più allora che in ogni altro tempo, pure stanno molto meglio, e persino ingrassano (DURŌNE *Hist. de la canne à sucre*, pag. 298.). Negli autori trovansi molte osservazioni di persone, benchè non solo che di alimenti zuccherosi si fossero nutriti, esser vissute fino alla estrema vecchiezza conservando sempre perfetta salute (GROFFROY, *Mater. med.*; BERCH, *Mater. med.* tom. I, pag. 48; DURŌNE, op. cit., pag. 295.). — Trad.

muscolare , più si avvicinano per la loro com-  
posizione , a quella de' nostri tessuti ; che gli  
alimenti contenenti molt' acqua sono , ad egual  
volume , molto meno nutritivi di quei che ne  
contengono poco. I semi secchi , per esempio ,  
sono più nutritivi che nol sieno i freschi ; le  
frutta ed i camangiari somministrano appena  
alcuni materiali riparatori. Osserviamo ancora  
che le carni bollite sono poco nutritive , perchè  
l'acqua à tolto loro una parte de' principii nutri-  
tivi , ed il migliore modo onde conservarglieli  
si è arrostandole , friggendole , o stufandole.

D. Abbiamo veduto testè che i diversi ali-  
menti calmino più o meno agevolmente la fame  
e la sete ; si digeriscano e nutriscono più o men  
bene ; ma i loro effetti non si limitano a ciò.  
Essi modificano ancora il giuoco de' nostri orga-  
ni , lo esercizio delle nostre funzioni : operano  
in questo riguardo al par di sostanze medica-  
mentose , e sono spesso , in fatto , come tali ado-  
perati. Le parti che le prime un tal genere di  
influenza dalla parte degli alimenti sperimenta-  
no , sono quelle che li ricevono , lo stomaco  
cioè e gl' intestini. Ma avendo già discorso del-  
l'azione che le proprietà modificatrici delle so-  
stanze alimentose esercitano sulla digestione (*vedi*  
p. 139) , non vi ritornerò.

Difficil cosa assai sarebbe , per non dire impos-  
sibile , classificare gli alimenti , nello stato attuale  
della scienza , dietro le loro qualità *impressiona-*  
*bili* ; secondo il modo col quale modificano l'or-  
ganizzazione ; difficoltà che esiste egualmente per  
le sostanze medicamentose. Quindi non si possono  
gli uni agli altri avvicinare se non dietro i più  
generali e manifesti effetti di loro. Seguendo

tal regola sonosi partiti in *rinfrascanti*, *addolcitivi*, *eccitanti* e *tonici*.

Gli alimenti *rinfrascanti* sono quelli che, per l'abbondanza della loro acqua di vegetazione, e per l'acidità più o meno dichiarata, cavano la sete ed il calore animale temperano: troviamo in questa classe le frutta rosse, le ciriege, l'uva spina, i lamponi, le fragole, gli aranci, i cedri, i melloni, l'acetosa, le insalate, ec. In quella degli alimenti *addolcitivi* si allogano la maggior parte delle sostanze vegetabili e de' pesci: il latte, le carni de' giovani animali, i tessuti carichi di gelatina, le sostanze farinose, mucilagginoze, zuccherose, oleose, grasse, ec. Questi alimenti sono, fra tutti, quelli i cui effetti sulla economia sono i meno dichiarati; si possono anche considerare come fino ad un certo punto sedativi, e poco atti ad eccitare la sensibilità ed i movimenti de' nostri organi (1). Non è così per gli alimenti *eccitanti*; essi hanno un'azione diametralmente opposta a quella de' precedenti, eccitano l'apparato digerente e tutti i sistemi di organi nel durar della digestione, e questo eccitamento dura ancora lunga pezza dopo essere terminata. La circolazione, le secrezioni, la sensibilità, l'intelligenza, i bisogni riproduttori, sono sollecitati da queste sostanze; esse modificano a poco a poco l'organizzazione, le danno una estrema sensibilità la quale sovente finisce col consumarsi sotto l'influenza di que' medesimi modificatori che l'aveano prodotta. Gli alimenti eccitanti, debbono per lo più le loro proprietà all'arte della cu-

---

(1) *Sanguinem debilem faciunt. — Debilitatem quandam corpori inducunt. Hipp. — Trad.*

cina ed ai condimenti, come il pepe, il sale, il garofano, il gengevo, la cannella, il lauro, il timo, l'aglio, ec. sì spesso additati coll'epiteto di *riscaldanti*. Si dimandano *tonici*, *fortificanti*, que'che hanno la proprietà di eccitare moderatamente gli organi, nell'istesso tempo che offrono loro in abbondanza materiali riparatori. Fra i vegetabili, quello che possiede la proprietà tonica all'ultimo grado si è la farina di frumento, colla quale si fa il pane (1): ma, alla testa degli alimenti fortificanti, e prima del pane, fa mestieri collocare tutte le carni nelle quali l'osmazoma sia unito alla fibrina ed alla gelatina. Le carni cui si attribuisce al colmo la virtù tonica, sono le più colorite, e vengono additate col nome di *carni nere*: tali sono le carni del capriuolo, della lepre, della quaglia, della beccaccia, de' beccafichi, ec. Del rimanente, siccome due sono le essenziali condizioni perchè un alimento sia fortificante, che ben si *digerisca* cioè e *nutrisca* bene, così invio per quel che potrei aggiungere, ai paragrafi B e C.

E. Oltre alle proprietà descritte testè alcuni alimenti ne hanno delle più speciali, che sommariamente indicheremo. Alcuni si *gonfiano* nello stomaco, ed ivi determinano peso ed imbarazzo. Le pappe, le zuppe di sugo di legumi, i semi secchi, finalmente tutti i farinacei, sono in questo novero. Ho altrove già detto che questi alimenti sono quelli che meglio calmano la fame. Altri producono *flatuosità*. In questo luogo, troviamo la maggior

---

(1) *Panis cor hominis confirmat.* DAV. Psalm. C. III. vers. 17. — *Trad.*

parte delle sostanze or ora enumerate, ed inoltre quelle onde la mucilaggine fa la base, come i cavoli, i ravanelli, l'aglio, la cipolla, la rapa, ec., e finalmente tutti i corpi grassi. Le flatuosità sono sempre un segno di cattiva digestione, ed indicano che gli alimenti abbiano sperimentata una qualunque fermentazione pria di essere stati convertiti in chilo. Talune sostanze danno luogo ordinariamente a *rutti che sanno di mucido*; tutti i grassi, le carni grasse, il burro strutto nella padella, la frittura, ec., producono spesso un tale effetto. Le *crudezze* son determinate puranco dai latticinj e dalle frutta acide e zuccherose. Molti alimenti hanno la proprietà di *rilassare il ventre*; sono i corpi grassi, le carni gelatinose, le uve, le susine, le prugne secche, il mele, gli spinaci, il mellone, la zucca, il cetriuolo, ed in generale la maggior parte de' vegetabili che contengono molt' acqua di vegetazione. Altri, al contrario, hanno la proprietà di *costipare*, e adduconsi più particolarmente le frutta acri non mature, le nespole, la corniola, le cotoogne, le melegrane, ec. Molte persone accordano l'istessa proprietà al riso ed al zucchero. L'uso delle sostanze che determinano un eccitamento alquanto vivo nello stomaco, rende anche pigro l'intestino grosso, e sono riguardate, per tal ragione, come riscaltanti. I tartufi e la maggior parte de' pesci son riputati atti ad eccitare l'*appetito concupiscibile*, ed a provocare un'abbondante secrezione di liquore prolifico. Il cerfoglio, il sedano, il prezzemolo, e soprattutto il porro, la cipolla, la cipolletta, la cipolla maligia, l'aglio, e l'asparago, hanno la proprietà ben comprovata di *accrescere la secrezione delle*



*orine* ; finalmente, le materie vegetabili fermentate , i salumi, le carni affumicate , quelle che àno già sperimentato un grado alquanto inoltrato di fermentazione , stimansi capaci di *vi-ziare gli umori* , e determinare malattie scorbutiche , erpetiche ed altre.

#### DEGLI ALIMENTI LIQUIDI E DELLE BEVANDE.

I liquidi più comunemente usati , e come alimenti , e come bevande, avendo tutti l'acqua per base , comincerem l'esame delle *ingesta liquide* da questa sostanza ; poscia passeremo ai liquidi somministrati dagli animali ed a que' cavati dai vegetabili.

#### *Dell' Acqua.*

Puossi stabilire per principio che l'acqua contenente minori sostauze estranee, eccetto che l'aria , sia la migliore. Dico eccetto che l'aria , perchè è dimostrato che le acque le quali non ne contengono , come la distillata , le bollite , o quelle derivanti dallo scioglimento delle nevi o de' ghiacci , sieno scipite , pesanti e di cattiva qualità. Non v' à cosa d'altronde più facile del renderle buone ; basta agitarle e batterle , pria di servirsene. L' acqua de' grandi fiumi , e quella delle riviere che corre rapidamente sur un letto di arena o di roccia , debbesi come la migliore fra tutte considerare . Vien poscia l'acqua piovana , non la prima acqua , soprattutto quando a siccità alquanto lunga la pioggia succeda , perchè quest'acqua trovasi carica di una copia di corpi che à nell' atmosfera raccolti. Le acque di sorgente,

e di pozzo sono alle precedenti inferiori; contengono per lo più una quantità di sali calcari molto grande ond'essere salubri. Queste acque non possono disciogliere il sapone, nè servire alla cottura de' legumi farinosi; or, gli è comprovato che tutte quelle offerenti tal carattere sieno cattive. L'acqua di mare è tutto affatto non potabile. Finalmente perchè l'acqua si possa bere esser dee limpida, fredda, senza odore e sapore; quella stagnante, provegnente dalle paludi e dai stagni, è per l'ordinario insalubre a cagion delle materie animali e vegetabili che contiene.

Si purificano le acque delle sostanze estranee che tengono sospese, dalle quali sono intorbidate e ricevono un sapore sgradevole, colla *filtrazione* sia attraverso di pietre porose, sia, come si pratica in grande a Parigi, facendole attraversare strati di arena di differenti gradi di finezza, di musco, di pomice e di carbone, sovrapposti gli uni agli altri. Le acque dette selenitose (1) possonsi rendere potabili col mezzo del carbonato di potassa: si precipita allora carbonato di calce, che separasi colla *filtrazione* o colla decantazione. L'ebollizione, seguita dalla *filtrazione*, è il miglior mezzo onde render sane le acque stagnanti de' pantani e de' stagni. Riguardo all'acqua di mare, essa non può beversì se non dopo essere stata distillata.

L'acqua essendo un obbietto di prima necessità, abbisogna invigilare che nulla ne turbi la purezza. I tubi che servono a condurla possono, quando son di legno, comunicarle, col-

---

(1) Che val quanto dire acque che tengon disciolto un sale di metallo solfato di calce selenite.—*Trad.*

l'alterarsi, un sapore sgradevole, e forse con questo sapore proprietà nocive. Que' di bronzo, di ferro, di terra cotta, ed anche di piombo, malgrado i concepiti timori a lor riguardo, danno l'acqua tale quale l'hàn ricevuta. I pozzi, le fontane ed i serbatoi, dove si attinge l'acqua destinata a bersi o a servire alla preparazione delle sostanze commestibili, debbono essere garantiti da tutto ciò che potrebbe apportar nocimento alla loro salubrità. Il signor Parent-Duchâtelet attribuisce le malattie e soprattutto le numerose diarree che offrono gl'individui detenuti nella prigione di San Lazzaro, alle acque di cui si abbeverano cariche di solfato di calce, e raccolte in un serbatoio di legno malamente tenuto e pieno di piante della natura delle conserve. I pozzi debbono esser nettati una volta l'anno, ed i serbatoi che ricevono le acque piovane esigono precauzioni di simigliante natura. Evitar semprmai deesi di attingere acqua ne' fiumi, nelle riviere e negli stagni molto accosto alle loro rive, nella prossimità delle botteghe atte a caricarla di sostanze nocive, o in quella delle fogne. Thouret, Tenon, e soprattutto il signor Parent Duchâtelet, ànno molto bene provato che malgrado il risultamento dell'analisi chimica, le fogne di Parigi debbono alterare l'acqua della Senna. Quest'acqua potrebbe anche, non ostante quel che si è detto, avere, sui forestieri che ne bevono per la prima volta, le proprietà lassative, che le sono state sì spesso attribuite.

*Degli Alimenti e delle Bevande cavate  
dagli Umori degli animali.*

Gli umori che servono di bevanda o di alimento sono: 1.° il latte; 2.° il sangue.

*Latte.*

I varii latti che si adoperano sono quelli di vacca, di donna, di capra, di pecora, di asina e di cavalla. Tutti sono composti di acqua, di *cacio*, di butirro, di zucchero di latte, e di alcuni sali. Essendo alcuni di questi elementi insolubili nell'acqua, non sono che sospesi nel latte, in guisa che questo liquore à molta analogia con una emulsione.

*A. Latte di vacca.* È sempre acido ed arrossisce la carta di girasole, anche quando esce dall'a tetta. Abbandonato a sè stesso, i suoi elementi si separano; la crema sale su alla superficie, ed il *grumo* nuota nel siero. Evaporato sino a sècchezza, il latte forma quel che si addimanda *francipane*. La crema è composta in gran parte di siero, d'una piccola quantità di burro, e d'una picciolissima di materia caciiosa. L'alcoòl, gli acidi, quasi tutti i sali solubili, la gelatina di carne, il presame, le membrane dello stomaco del' uomo e degli uccelli, ànno la proprietà di coagulare il latte. Gli alcoòli, e soprattutto l' ammoniaca, ànno, al contrario, quella di disciogliere il *cacio* con molta facilità. 1000 parti di latte di vacca dal quale se ne sia levato il fiore, àn dato al signor Berzelius, acqua, 928, 75; materia caciiosa 28,00; zucchero di latte, 35, 00; idroclorato

di potassa , 1, 70; fosfato di potassa , 0, 25 ;  
acido lattico , acetato di potassa con una trac-  
cia di lattato di ferro , 6, 00 ; fosfato terroso,  
0, 5.

B. *Latte di donna.* Questo latte è meno consistente e più zuccheroso di quello di vacca; vi si trova più crema , ma à di particolare di non dar mai butirro. È poco consistente , si coagula difficilmente , ed è leggermente lassativo ne' primi giorni che seguono il parto. Si aumenta inseguito la sua consistenza a misura che s' inoltra l' allattamento. Le sue proprietà ricevono in oltre numerose modificazioni dal governo dietetico e dallo stato morale della donna che lo somministra. Puossi dire che è fra tutti quello che maggiori variazioni nella sua composizione offra; i differenti latti di donna esaminati dai signori Deyeux e Parmentier , nè pel sapore , nè pel colore ; nè per la consistenza , nè per la quantità della crema si assomigliavano.

C. *Latte di capra.* Contiene più *cacio* del latte di vacca , ma è più viscoso. Il suo butirro è solido , ed il colore in ogni tempo n' è bianco , è proporzionatamente meno abbondante che nel latte di vacca e di pecora. Si trova nel suo siero anche minor zucchero di latte. Questo latte à un sapore particolare, meno dichiarato nelle capre bianche e senza corna che nell' e altre.

D. *Latte di pecora.* Dà molta crema, un butirro poco consistente , un *cacio* viscoso , e contiene poco zucchero di latte. Col latte di pecora e con quello di capra si prepara il formaggio di Roquefort.

E. *Latte d' asina*. Questo latte à la più grande analogia con quello di donna , solamente si coagola con maggior facilità e dà una specie di butirro molto poco consistente , scipido , e capace di mischiarsi di nuovo al latte di butirro dal quale sia stato separato. Dopo il latte di femmina questo contiene più zucchero di latte.

F. *Latte di cavalla*. Contiene pochissimo butirro e materia caciosa , ma molto zucchero di latte. Si dice che i Tartari preparino una specie di liquore vinoso con questo fluido.

Queste sei specie di latte possono dunque disporsi , secondo la loro chimica composizione , in due gruppi principali. Nel primo troviamo que' di capra , di pecora e di vacca , in cui le parti caciosa e *butirro* predominano. Nel secondo , son collocati i latti di cavalla , d' asina , e di donna. Qui il zucchero di latte ed il siero prevalgono sulle materie *butirro*se e caciöse , poco concrescibili.

Ecco l'ordine nel quale questi latti debbono essere disposti , avuto riguardo alle proporzioni de' loro elementi.

| CACIO.   | BURRO.   | ZUCCHERO<br>DI LATTE | SIERO.   |
|----------|----------|----------------------|----------|
| Capra.   | Pecora.  | Donna.               | Asina.   |
| Pecora.  | Vacca.   | Asina.               | Donna.   |
| Vacca.   | Capra.   | Cavalla.             | Cavalla. |
| Asina.   | Donna.   | Vacca.               | Vacca.   |
| Donna.   | Asina.   | Capra.               | Capra.   |
| Cavalla. | Cavalla. | Pecora.              | Pecora.  |

Non avvi cosa sì variabile quanto le proporzioni degli elementi d'un medesimo latte. Il primo *munto* è sempre più seroso di quello che in appresso estraesi. La qualità e la quantità del nutrimento fanno ad ogn'istante variare quelle del latte. Chi non sa che le cipolle, i porri, i gusci di pisello, ec., ec., sovente comunicano un particolare sapore al latte di vacca, e l'amministrazione di alcuni drastici sia capace dare al latte proprietà purgativa? Vauquelin e Deyeux avendo esaminato quello della vacca nelle diverse epoche dell'allattamento han trovato il primo latte, o *colostro*, dal vero latte differir di molto. È vischioso, albuminoso, e contiene gran quantità di burro. Tre o quattro giorni dopo il parto, il colostro prende l'aspetto del latte, e non acquista questo liquido tutta la sua perfezione se non dopo tre mesi. Le impressioni morali e fisiche hanno

la più grande influenza sulle qualità del latte , anche negli animali.

Si adopera il latte piuttosto come sostanza alimentosa che come bevanda. Questo liquido può considerarsi come tra gli alimenti il migliore *quando si digerisca bene*. È il primo tra quei denominati addolcitivi (*ved. pag. 150*) ed i suoi effetti sedativi sono portati, presso talune persone, fino ad una specie di debilitamento. È poco nutritivo, e non potrebbe riguardarsi come una materia sufficientemente riparatrice, se non in quei soggetti che fanno poco esercizio e le cui nutritive funzioni hanno mediocre attività. Si proibisca ai fanciulli scrofolosi o minacciati addivenirlo. Unito al tè, al caffè, al cioccolato, la sua *digestibilità* e le altre proprietà sono considerabilmente modificate da queste sostanze. Si adopera parimente il latte come condimento nella preparazione d'una quantità di vivande, e si aggiugne a molte salse e pasticcerie. Le *creme*, sorta di alimento che molti stomachi non possono comportare, sono, in generale, composte di latte, uova, zucchero ed aromati. (1)

Il latte d'asina, quello di cavalla e di donna, forse nutriscon meno che quelli di vacca, di capra e di pecora; ma si digeriscono con maggior facilità, perchè contengono minor burro. Il latte di vacca è più leggiero di que' di pecora e di capra. Quest'ultimo, che possiede un certo aroma, e contiene minor bu-

---

(1) In tempo di malattia epidemichà del bestia-  
me (*epizootia*) in cui il latte al par delle carni acqui-  
sta malvage proprietà, debbesene avvedutamente con-  
ceder l'uso. — *Trad.*



tirro di quei di vacca e di pecora , è stimato più tonico e meno rilaschiante degli altri , spesso anche costipa i fanciulli. Quello di pecora , il più grasso di tutti , è reputato come il più addolcitivo. Il latte di donna il quale , come abbiamo osservato , è il più ricco in zucchero di latte , è preferibile agli altri pe' bambini e pe' soggetti caduti nell' ultimo grado di marasmo e di raffinamento. Il latte d' asina si accosta molto a quest' ultimo , e dovrebbe forse essergli preferito , perchè va soggetto a minore variazione. Fassene grande uso pe' tisi e pe' soggetti da croniche infiammazioni delle viscere addominali travagliati.

Onde facilitare la digestione del latte , vi si aggiugne spesso una picciola quantità di rum , certe acque minerali , estratti di ginepro , di chinachina , od ogni altro estratto tonico. Talvolta ancora vi si meschia , pel medesimo riguardo , un terzo di limonèa. Se produce indigestione gli si associa acqua di calce o magnesina , ed allorchè determina diarrea , vien consigliato di tuffarvi , a molte riprese , un ferro rovente , o tagliarlo con acque ferruginose.

I varii elementi del latte sono pure impiegati separatamente , e nello stato in cui si presentano dopo essere stati separati , e servendo di base a diverse preparazioni. In quanto al *siero* ; si usa quello soltanto ottenuto dalla preparazione del burro e del formaggio , e che forma , dopo aver fermentato , una bevanda in uso tra i montanari della Svizzera e dell' Alvergnia. La parte *cacciata o latte rappreso* , si ottiene mediante la spontanea fermentazione del latte , è nutritivo , rinfrescante e assai leggero. Prende , dopo essere stato asciugato , il nome di *formaggio bianco*.

Nella maggior parte degli altri formaggi, il *cacio* e la crema sono uniti in diverse proporzioni. I formaggi sono stati divisi: 1.<sup>o</sup> in recenti e non fermentati: 2.<sup>o</sup> in fermentati e più o meno alcalini.

A. *Formaggi recenti e non fermentati*. Alcuni son salati ed altri non salati. I primi riescono di più facile digestione, e perciò più nutritivi degli altri. I formaggi ne quali la crema domina sul *cacio*, come quelli di Viry e di Neufchâtel recenti, sono pesanti per una copia di stomachi.

B. *Formaggi fermentati*. Allorchè il formaggio è fatto, cioè invecchiato e preso un sapore forte, non contiene più *cacio*, ed è formato, secondo Proust, di ossido caciioso, di caseato, di acetato e carbonato d'ammoniaca. I formaggi fatti debbono in gran parte al caseato d'ammoniaca il loro sapore, che si differenzia d'altronde all'infinito facendo entrare nella loro composizione una quantità di sostanze che, secondo i paesi in cui si fabbricano, sono semi delle ombrellifere, petrose-molo, cipolletta, serpentaria, zaffarano, ed anche vino di Malaga o delle Canarie. Questi formaggi sono, in generale, assai facilmente digestibili, soprattutto quando le persone che ne fanno uso non hanno lo stomaco molto irritabile. Malgrado una tale facoltà, son riputati cattivi alimenti, non solo per l'eccitamento generale e locale che determinano, ma ancora per l'acrezza che supponsi arrechino negli umori. Debbesi mangiar con essi molto pane, perchè questa sostanza, alla quale servono in qualche modo di condimento, scema la loro proprietà irritante. (1)

---

(1) Il formaggio non può convenire che alle pes-

La *crema* è alimento indigesto : molti individui la comportano anche meno del burro solo. Spesso produce la pirosi (1), soprattutto quando è mischiata alle frutta o a liquori fermentati. Il caffè ne facilita la digestione.

Il burro impiegato solo si digerisce difficilissimamente; ma si evita quasi del tutto un tale inconveniente, allorchè è, in qualità di condimento, associato ad altre sostanze. Contrae, coll' invecchiarsi, una acrezza una rancidezza, da farlo allora noverare fra le sostanze allo stomaco più nocive. (2)

### *Sangue.*

Non si adopera solo ed allo stato liquido. Cotto, e sotto la forma di *sanguinaccio*, è uno de' più cattivi alimenti; la sua digestione è estremamente penosa e spesso accompagnata da calore allo stomaco e da ardenti rutti. Un medico da Vienna à proposto di fare col sangue un brodo economico.

---

sone robuste; è un alimento forte, riscaldante, ma nutritivo. *Caseus robustus est et aestuosus et alit.* Hipp. de Diaeta, lib. II. — In ogni modo è da usarsi in picciolissima quantità :

*Caseus ille bonus, quam d.t avara manus.* — Trad.

(1) Dolore con senso di bruciore allo epigastro, e con eruttazione di umore acquoso e acre. — Trad.

(2) Talvolta falsificasi il burro, colla mira di accrescerne il peso, col sotto-carbonato di piombo (*biacca, cerussa*), i mali che ne derivano sono intasamenti e specialmente la colica saturnina. Per riconoscere tale adulterazione giova impiegare l'idrogeno solforato. — Trad.

*Delle Bevande e delle sostanze alimentari liquide cavate dal regno vegetabile.*

Questi liquidi possono classificare nel modo che segue: 1.° Succhi di vegetabili puri o mescolati con acqua; l'acqua di ribes, la limonèa, il vino dolce, e persino l'orzata e l'acqua zuccherata possono noverarsi in questa classe. 2.° Liquori fermentati: sono i vini, i sidri, i sidri di pere, le birre, ed anche l'idromele, quantunque quest'ultimo sia fatto con un prodotto animale. 3.° Gli alcoolì, o liquori ottenuti dalla distillazione de' liquidi fermentati. 4.° Le infusioni ed i mescugli. Troviamo in quest'ultima classe il caffè, il tè ed il cioccolato.

1. CLASSE. *Succhi di vegetabili*, ec., ec.. Le bevande acide sono fatte o con succhi di vegetabili acidi, o cogli acidi medesimi. Le frutta più adoperate per un tale uso sono il limone, l'uva spina, le berberi e le ciliege. Per ben fare una limonèa *citrica*, abbisogna scegliere limoni che sieno freschi, saui, e la cui scorza fina. Si tolga questa scorza e si spogli esattamente il limone della polpa bianca che lo ricopre. Quel che rimane sia poscia espresso onde farne uscire il succo. Il succo d'un limone d'un volume ordinario basta per un boccale d'acqua. Uno scrupolo di acido citrico, o 18 a 20 grani di acido tartarico, messi nell'istessa quantità di acqua, fanno pure eccellenti limonèe da potersi aromatizzare con alcune gocce di essenza di limone. Queste bevande posseggono tutte al colmo la proprietà di rinfrescare, cava-

no assai bene la sete, ma puranco molte persone non possono comportarle, e sperimentano, dopo averne fatto uso, o mali di stomaco o titillamento alla laringe eccitante tosse. Le bevande acide possono; prese poco dopo il pasto, turbare la digestione.

L'*orzata* si fa mescolando un' oncia di sciroppo di orzata con otto once di acqua. Questa bevanda è addolcitiva: ma estingue la sete meno delle precedenti, e trova ancora minori stomachi ai quali possa convenire.

Il succo di uva, o *vino dolce*, è rinfrescante e molto lassativo; l'*acqua zuccherata* spegne bene la sete e facilita la digestione.

2. CLASSE. *Liquori fermentati*. Hanno per comun carattere di essere il prodotto della fermentazione alcoolica e di contenere alcool.

### *Vini.*

I vini si possono considerare come composti 1.° di molt' acqua; 2.° d' una quantità variabile di alcool; 3.° di un po' di mucilaggine e di una materia vegeto-animale, senza dubbio la cagione delle loro consecutive alterazioni; 4.° alquanto di tannino che dà loro asprezza; 5.° di un principio colorante azzurro che passa al rosso chiaro cogli acidi; 6.° di acido acetico e di tartrato acido di potassa; 7.° di alcuni sali in piccio'a quantità, come tartrato di calce, idroclorato e solfato di potassa, ec., ec. Molti vini fatti con uve assai zuccherose contengono in oltre una certa quantità di zucchero non fermentato.

A questi differenti elementi fa d' uopo aggiungere uno la cui esistenza non è contrasta-

bile, ma non si è potuto ancora separare dagli altri e si riguarda come un olio essenziale: questo è il principio che comunica al vino il suo aromato, l'odor soave, e probabilmente una parte del sapore. I vini spumeggianti contengono in oltre un considerabilissimo volume di acido carbonico libero, acido che, secondo taluni, si trova benanche in molti vini non ispumanti.

Il vino è il prodotto della fermentazione del mosto di uva, fermentazione nel durar della quale il zucchero che si trova nel liquido è trasformato in alcool. Del rimanente i principii di questo liquore non cessano mai di *reagire* gli uni sugli altri; cangia di continuo di carattere nelle bottiglie, e finisce coll'andar del tempo col perdere tutta la sua qualità.

I mosti che s'impediscono di fermentare ponendoli in barili ove siasi fatto bruciar solfo, non sono veri vini, poichè non contengono alcool, ma un liquore dolce e zuccheroso, che si spedisce ne' paesi freddi, dove serve a correggere l'acidità de' vini troppo crudi, a fabbricarne di ogni sorta ed a moderare il sapore delle acquaviti di semi e di pomo di terra.

Il vino bianco si fa con uva bianca, o piuttosto non facendo fermentare il mosto sulle pellicole di uva rossa. Per avere vini spumeggianti si rinchiude il succo di uva in bottiglie ermeticamente otturate pria che la sua fermentazione sia compita. I *licòri* si fanno col succo di certe uve contenenti zucchero in sì gran copia, che ne rimane ancora, dopo la fermentazione, una certa quantità non trasformata in alcool. Queste uve appartengono soprattutto alla Grecia, alle isole dell' Arcipelago, delle Cana-

rie, alla Spagna, all'Italia, al Rossiglione, alla Provenza ed alla Linguadoca. Questa sovrabbondanza di zucchero esiste uella maggior parte de' moscati, e soprattutto ne' vini di Malvasia, di Rota, di Frontignano, di Condrieux, di Arbois, di Rivesalte, ec. Quando la stagione non è stata a sufficienza calda da dare alle uve in quistione tutto il necessario zucchero perchè sieno proprie alla fabbricazione dei *l'cori*, se ne fa concentrare il succo, sia esponendole al sole dopo averle colte, sia facendo rappressare il mosto colla cottura. Questo è il modo col quale si fabbricano i vini dimandati cotti, alla testa de' quali è mestieri collocare quello di Tokai.

Si ottiene un vino molto carico di alcool con quelle uve secche e sì zuccherose chianiate uve di Corinto, dopo averle fatte macerare nell'acqua. Si aggiugne talvolta anche zucchero al succo di uva, e perchè il vino abbia i caratteri de' licòri, e altresì per correggere la sua acidità, nelle cattive annate.

Assai manca che tutti i vini contenessero eguale quantità di alcool. L'ordine nel quale possono in questo riguardo disporre, è lunge dall'essere stabilito. Ecco, intanto, il risulamento degli sperimenti fatti dal signor Brande nella mira di provarlo. Il vino in cui à trovato più spirito si è quello di Lissa (Venezia). Vengono poscia, e nell'ordine seguente, gli altri vini da lui analizzati:

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| Madera . . . . .             | (Africa)     |
| Xeres. . . . .               | (Spagna)     |
| Lacryma Christi . . . . .    | (Italia)     |
| Costauza. . . . .            | (Africa)     |
| Malaga . . . . .             | (Spagna)     |
| Eremitaggio bianco . . . . . | (Delfinato)  |
| Rossiglione . . . . .        | (Francia)    |
| Malvasia di Madera . . . . . | (Africa)     |
| Lunel. . . . .               | (Linguadoca) |
| Schiras . . . . .            | (Persia)     |
| Siracusa. . . . .            | (Sicilia)    |
| Borgogna. . . . .            | (Francia)    |
| Reno. . . . .                | (Alemania)   |
| Barsac. . . . .              | (Bordò)      |
| Sciampagna. . . . .          | (Francia)    |
| Eremitaggio . . . . .        | (Delfinato)  |
| Frontignano . . . . .        | (Linguadoca) |
| Côte-Rotie. . . . .          | (Delfinato)  |
| Tokai. . . . .               | (Ungheria)   |

Aggiugniam che , in parità di circostanze , i vini nuovi contengono più alcool de' vecchi , e conseguentemente non abbisogna , quando si voglia estrarre questo principio , indugiar molto a distillarli.

Non v' è cosa più variata dell' aroma dei differenti vini , dell' odor soave. I più rinomati in questo riguardo sono i vini di Sciampagna e di Borgogna. I vini di Bordò e del Reno sono assai carichi di tartaro. Essi lo depositano coll' andar del tempo nelle bottiglie e debbono a questo senza dubbio il loro sapore aspro ed austero. Que' di Brie , de' dintorni di Parigi , ed alcuni di quelli dell' Orléanais quando sono stati imperfettamente preparati , sono deboli di alcool e carichi di acido. La Sciampagna me-



ridionale fornisce vini più aciduli e non ostante più leggieri di que' di Borgogna. I vini bianchi sono in generale meno alcolici e più leggieri de' rossi. Quelli di Malaga e di Rota sono non solo molto alcolici, ma ancora zuccherosissimi, inoltre contengono una parte aromatica amara, ec., ec. Limite qui siffatto avvicinamento, che non potrei portar più oltre che a spesa dell' esattezza, le differenti specie di vino non essendo state esaminate, in quanto alla loro composizione, con tutte le cure che la chimica può apportarvi.

Il vino puro raramente in un modo durevole cava la sete; ma quando è allungato con acqua, gode al colmo cosiffatta proprietà. I migliori vini, in questo riguardo, sono que' che contengono poco alcool ed alquanto acidi, come i vini di Brie, de' dintorni di Parigi, ed alcuni di quelli dell' Orléanais; i vini spumanti smorzano pure assai bene la sete.

Il vino esser dee quantunque ad un tenue grado, nutritivo, poichè si veggono individui vivere in certo modo solamente di questo liquido (1). I vini che, come quelli di Malvasia, di Rota, di Frontignano, di Condrieux, di Arbois, di Rossiglione, ec., ec., sono molto carichi di materia zuccherosa, possono considerarsi come fra tutti i più nutritivi.

Tutti i vini stimolano lo stomaco, ma a gradi varii. Per queste proprietà hanno la facoltà di facilitare la digestione, e la posseggono tanto più quanto più generosi sono. I vini deboli di alcool, acidi ed imperfettamente fermeu-

(1) *Famem vini potio solvit.* Hipp. Aph. §. II, aph. XXI. — Trad.

tati, stimolano meno lo stomaco, e, conseguentemente, sono meno favorevoli alle digestive operazioni. Determinano spesso ruiti acri e coliche, e non convengono, in generale, alle persone di cattivo stomaco. Allo incontro, i vini caldissimi, molto alcoolici, di Madera, d'Alicante, di Rota, di Malaga, ec., eccitano gagliardamente questa viscera, la qual cosa fa che si proibiscano agli individui ne' quali sia molto irritabile. Cosiffatti vini debbonsi bere in picciola quantità, al finir de' pasto, e più particolarmente quando si sia molto mangiato. Giovano in special modo alle persone il cui stomaco, per una qualunque cagione, sia talmente indolenzito da non potere se non a forza di stimolanti fargli adempiere le sue funzioni. I vini di Linguadoca e del Rossiglione si assomigliano di molto, per la loro azione sullo stomaco, ai vini de' quali testè ò parlato; vengon poscia que' di Borgogna, ed i vini della Sciampagna meridionale, i quali avvegnachè molto fermentati, pur nullameno sono de' precedenti più aciduli e leggièri. Finalmente i vini di Bordò e del Reno, molto vecchi, hanno il vantaggio di stimolare leggermente lo stomaco e di facilitare la digestione senza determinare un forte generale eccitamento, come i vini molto alcoolici, o al par de' vini di cattiva qualità, coliche, gastralgie (1), ec.

L'abuso del vino a lungo andare paralizza lo stomaco, determina croniche gastriti, intasamenti del piloro, ec. Coloro che vi si abbandonano provano gradatamente il bisogno di prender vini più caldi, finiscono col non più

---

(1) Dolore di stomaco.—*Trad.*

trovarne altri abbastanza forti per facilitare la loro digestione, ed anche per renderla possibile. I vecchi briaconi non hanno più nè appetito per gli alimenti, nè di digerirli la facoltà: avendo abusato del loro stomaco, quest'organo addiviene per essoloro più d'incomodo che di profitto. (1)

I vini più alcoolici possono determinare più facilmente l'ubbrachezza. Il Bordò ed il vino di Brie la provocano più radamente del Borgogne e soprattutto di certi vini del mezzogiorno. L'ubbrachezza prodotta dai vini acidi di Brie, e de' dintorni di Parigi consiste in un assopimento seguito da indigestione e termina con vomiti acri. Quella dei vini alcoolici del Portogallo, della Spagna, della Linguadoca e del Rossiglione, è forte, ma altresì non cagio-

---

(1) Non solo gli eccessi del vino rendono una tale bevanda malvagia e dannevole, ma pure la sua falsificazione (da un Martino Bavaro nato nella Selva nera, nel decimoquinto secolo la prima volta fatta), specialmente quella col protossido di piombo (*litargirio*); il quale vien adoperato per addolcire i vini infortiti. Terribili effetti emergono dall'uso di cotal vino; violentissimi dolori intestinali, palpitazioni, tremori, paralisi delle estremità, consunzione, ec.; ec. Il mezzo più sicuro onde scorgere siffatta adulterazione del vino è di farlo evaporare, e poscia cacciarlo in un vivo fuoco in un crogiuolo. Fatta questa operazione rimane al fondo un globo di piombo. Con altri metalli pure puossi adulterare; ma diremo una parola soltanto sulla adulterazione coll'allume praticata per ravvivare i colori de' vini ed anche per impedire che prendano la punta. Gittando nel vino alcune gocce di dissoluzione di mercurio dall'acido nitrico, l'allume è prestamente scomposto e siffattamente puossi scorgere la frode. — *Trad.*

na costantemente vomiti ed indigestioni. I vini bianchi di Borgogna e que' di Sciampagna producono una pronta ubbriachezza e poco durevole, meno pericolosa, e soprattutto più breve di quella che all'eccesso dei vini rossi segne. L' ubbriachezza de' vini spumanti è istantanea e finisce ordinariamente fra risa e detti spiritosi.

Il generale eccitamento cagionato dall'uso de' vini è presso a poco proporzionato alla loro facoltà inebriante. Tanto diffidar dobbiamo del vino puro e de' vini molto alcoolici quanto più irritabili siamo e sentiamo più caldo. La menoma quantità di questo liquore non può da gran copia di persone comportarsi; cagiona pena, molestia, che variano in ciascuna di esse. Il vino rianima le forze: così il viaggiatore, dopo una lunga gita, l'operaio dopo un penoso travaglio risentono il bisogno d'un cotai poco prenderne. (1) Ma l'abuso de' liquori spiritosi à i più tristi risultamenti. Abbiamo già parlato di quelli allo stomaco relativi; la sinemoraggine, lo stordimento di tutti i sensi, i tremori, la pa-

---

(1) Rianima altresì lo *spirito*: Omero avvivava talvolta i suoi canti coll'uso di questo liquore: Eschilo non calzava il coturno se non quando era dal vino riscaldato: Ennio, Catone, Rabelais ed una infinità di altri autori trovavano in questa bevanda quella illarità, quello splendore che rasserenava la fronte della saviezza e la immaginazione elettrizza. Inoltre tale bevanda è il vero rimedio della tristezza e dello affanno. Dice MONTESQUIEU (*Lettres Persanes*, lett. XXXI.), che l'Europeo sopraffatto da sciagure ricorre alla lettura di Seneca; ma gli Egizii più sensati che quegli prendono bevande capaci a render l'uomo lieto ed a mitigare la rincubranza delle proprie miserie. — Trad.

ralisi delle membra, le infiammazioni croniche di ogni sorta, idropisie, catarri, asme, ec. ec., aggiugniamo. Tali effetti sono ancor più che negli uomini nelle donne manifesti: quando queste si abbandonano a simili eccessi perdono la freschezza, e la pelle addivien tosto fosca, ruvida e macchiata. Non ommettiamo che l'influenza del vino sia molto più grande quando si beve a digiuno, che quando trova nello stomaco molti alimenti.

Dare forze allo stomaco perchè digerisca, al corpo acciocchè comporti la fatica, ed ottenere questi risultamenti con la menoma dose di vino, e col vino che meno possa eccitare, lo scopo gli è questo che ognun propor deesi nell' uso di tale liquore.

### *Birre e Sidri.*

A. *Birra* (1). Tutti i semi cereali possono servire alla fabbricazione della birra, ma, in Europa, il solo orzo a quest' uso è dedicato. Dopo averlo per quarant' ore in circa fatto macerare nell'acqua fredda, si distende in sottili letti sul suolo; tosto questo seme *germoglia*, e nel durar di questa germinazione una porzion dell'amido del seme si trasforma in zucchero, sostanza senza la quale la fermentazione alcoolica non potrebbe aver luogo. Operata la germinazione, si fa seccare, ed anche in taluni casi, torrefare il seme, il quale allora prende il nome di orzo preparato (*malt*), che il

---

(1) Bevanda della più remota antichità. Si pretende che Iside ed Osiride l'avessero la prima volta fatta conoscere agli Egizii. — *Trad.*

perde poscia per ricevere quello, subito che è macinato, di *drèche*. Con questa specie di farina così chiamata, si preparà il *mosto*. La *farina* (*drèche*) è *rimenata*, cioè disciolta a forza di braccia nell'acqua la cui temperatura è di 71 a 82° centigrado, ed alla quale si aggiugne certa quantità di una sostanza amara, e più particolarmente i fiori del lupolo (1). Al termine di due o tre ore, si toglie l'acqua della prima infusione, e se ne ripone della nuova, fino a che sieno state estratte tutte le parti solubili. Questo liquido contiene, ma in proporzioni variate, gli elementi delle diverse specie di birra, cioè zucchero, amido, una piccola quantità di glutine e mucilaggine. Si pone a fermentare in botti, dopo avervi aggiunta una certa quantità di *lievito* che non è altro se non la schiuma della birra già fermentata. Allora comincia la fermentazione, si svolge acido carbonico, formasi alcool, e quando la birra è fatta, si travasa in altre botti, dove la fermentazione per alcun tempo ancora continua.

Noi daremo alcune nozioni sulle birre leggieri e sulle forti, le sole ne' nostri climi adoperate.

*Birre leggieri.* Tutte sono fatte con orzo non torrefatto. Esse sono cotte ben poco: alcune altresì preparate col residuo o colla feccia della *farina* che si è impiegata per la fabbricazione delle birre più forti. Le birre leggieri, bianche o poco colorate, spumose o non ischiuose, che bevonsi a Parigi, nell'estate; quelle di tutto il Belgico, e la maggior parte

---

(1) *Humulus lupulus*, L. Questa pianta è denominata *la vite del nord*. — Trad.

di quelle degl' Inglesi debbonsi noverare in questa categoria. Siffatte bevande pressochè a tutti gli stomachi convengono, cavano la sete, eccitano le orine, ed un dolce madore alla pelle. Rilasciano per l' ordinaro il ventre e determinano sovente nell' uretra e nella vagina irritazioni seguite da scolo. Queste birre sono riputate come atte a prevenire la formazione de' calcoli vescicali, ed a guarire molte malattie.

*Birre forti.* Questa suddivisione comprende molte birre bianche del Belgico, le birre brune o colorate di Francia, quelle di Brusselle, i *porter* degl' inglesi, e finalmente il *munich* de' tedeschi.

Talune di queste birre, e specialmente le birre forti di Parigi, di Caen, del Belgico, dell' Olanda, sono tutte più o meno insalubri. Determinano, soprattutto quando sono nuove, coliche, meteorismo (1), blenorragie (2) e ritenzioni di urina. La chiarificazione di queste birre e l' abitudine di farne uso sono i migliori preservativi avverso siffatti accidenti. Esse dispongono inoltre alla obesità, comunissima infermità, come ognun sa, presso gl' inglesi e gli olandesi.

Le birre forti, generose e ben fatte, non producono gli stessi inconvenienti. Nullameno ve ne sono alcune, come quelle di Louvain, ed in particolare il *pretermann*, un cotal poco pesanti. Le birre generose di Brusselle

---

(1) Gonfiezza e dolorosa tensione della pancia.  
— Trad.

(2) Acuta infiammazione del canale delle orine seguita da scolo di materia gialliccia o verdognola.— Trad.

sono più nocive al capo, meno nutritive e meglio si conservano. Il *faro*, che si accosta per l'odore e sapore, molto ai vecchi sidri, è al par di essi stimolante ed alquanto irritante. Il *lambicco* è ancor più forte e dà più nel capo soprattutto quando è invecchiato. Le birre che si possono, a cagion della loro forza, ai più alcoolici vini paragonare, sono i buoni *porter* inglesi, alle nostre birre somiglianti, come i vini de' dintorni di Parigi a quelli del mezzogiorno. Si fabbricano in molti modi ma se ne possono fare degli eccellenti con farina d'orzo ben torrefatta, lupolo, melassa e regolizia. I *porter* sono molto più nutritivi ed anche inebrianti de' nostri migliori vini. L'ubbrichezza che essi determinano è sempre, come quella delle altre birre forti, assai pericolosa e d'una troppo lunga durata (1).

B. *Sidri*. I più forti sidri sono, in Francia, quei del paese di Auge, del Cotentin, del Bessin, di alcuni cantoni de' dintorni di Alençon, di Pont l'Evêque, di Bayeux, di Rouen, di Gournay: vengono poscia que' dell'Avranchin, di una parte del dipartimento d'Ille-et-Villaine, di quello della Somme o dell'Eure, del Roumois e del paese di Caux. I meno generosi sono i sidri di Bretagna e di alcuni cantoni dell'Eure.

Per fabbricare il sidro, si schiacciano, in differenti modi, mele, aggiugnendovi acqua. Si lascia nel tino la feccia per lo spazio di alcune ore o più, poscia si distende in un mon-

---

(1) *Heu, mira vitiorum solertia! inventum est quemadmodum aqua quoque inebriaret.* PLINIO Hist. nat. Lib. XIV, Cap. XX. — Trad.



ticello quadrato o si dispone in istrati separati, sia da letti finissimi di paglia, sia, come si pratica in Inghilterra, da un drappo di crine. Al termine di un giorno si sottomette questa feccia alla pressione: il mosto che ne cola è raccolto in botti largamente aperte, dove si lascia fermentare; si estrae in seguito, e si ripone in botti che chiudonsi alcuni giorni dopo, ma ove succede una secondaria fermentazione, che talvolta si prolunga per sei mesi e più.

*Sidri forti zuccherosi e spumanti.* Tutti i sidri nuovi, ma più particolarmente i buoni sidri, sono sempre più o meno dolci per lo spazio di oltre a sei mesi. Sono tanto più pesanti, ventosi e difficili a digerirsi, per quanto meno lontani dallo stato di *mosto*. Spesso questi sidri producono un effetto purgativo. Ma a misura che s'inoltra la secondaria fermentazione, addiventano un cotai po' più piccanti, gassosi e di più facile digestione. Sono allora gradevoli, nutritivi, e danno molto latte alle balie. L'eccitamento generale che determinano è minor di quello del vino. I più stimati sidri zuccherosi e *spumosi* sono que' d'Isigny e di Pressigny.

*I sidri forti conciat*i si approssimano di molto all'alcool. Hanno un'azione stimolante e tonica dichiaratissima, e possonsi amministrare nelle istesse circostanze de' vini generosi. Molta analogia esiste fra questi sidri ed il buon vino di Sciampagna non ispumoso, ma sono più forti, e potrebbero eccitare una lunga e pericolosa briachezza, se venissero senza moderazione usati.

*I sidri medii* sono bevanda sanissima. Molto più leggieri e di più facile digestione de' sidri

dolci, meno eccitanti e danno meno nel capo de' sidri forti conciatì. Questi sidri, che formano la bevanda principale de' proprietari e della gente agiata de' paesi che li somministrano, convengono soprattutto agli individui deboli, magri, e di temperamento bilioso. Si comendano in molte malattie.

*I sidri leggieri* di prima o pure di seconda pressione risguardansi come saluberrime bevaude quando sono recenti. Essi nutriscon poco e non hanno maggior valore di una tisana rinfrescante. I sidri di terza pressione sono ancor più triviali e formano nelle annate di penuria la bevanda della classe indigente (1).

Ciò che or ora è detto in riguardo ai sidri è applicabile ai *sidri di pere*.

### *Liquori alcoolici.*

L'*acquavite* è un composto di alcool e di acqua, ottenuto dalla distillazione del vino. Il *Kirchenwasser* fassi con ciliege; il *rum* ed il *tafia*, con melassa e zucchero di canna fermentato. L'*arack* degli Arabi è il prodotto della distillazione del riso fermentato; e quel che in Europa si dimanda *rack*, è l'acquavite di grano. Si fabbrica parimente un gran numero di altri liquori, che andrei molto per le lunghe se volessi qui trattenere il lettore.

Pochissimi sono i casi ne' quali i liquori alcoolici esser possono utili. Presi in tenue quan-

---

(1) HUXHAM vorrebbe si provvedessero di sidro ( *pomaceum* ) tutti i legni destinati a far viaggi di lungo corso, perchè cred' egli che una tale bevanda possa precrenire lo scorbutico. — *Trad.*

tità, facilitano in certe persone il cui stomaco è freddo e pigro la digestione. Hanno puranche, si dice, il vantaggio, allorchè sono usate in tenuissime dose di moderare il sudore ne' paesi caldi, ed egli è certo che contribuiscono a far che si comporti un clima freddissimo. Finalmente danno momentaneamente un certo vigore agli individui che si abbandonano a penosi travagli.

Il capitolo dei loro inconvenienti e de' pericoli sarebbe molto più lungo se non fossero da ognun conosciuti. Producono un fortissimo eccitamento locale e generale, e determinano le più intense briacchezze. Ho veduto morire un soldato in poche ore, per aver ingozzato, per iscommessa, una bottiglia di acquavite. Questi pericoli debbonsi più temere, quando lo stomaco dell'individuo che fa uso di liquori alcoolici sia irritabilissimo, quando sono presi a digiuno, quando non si abbia la precauzione di accompagnarli con qualche alimento solido, e soprattutto allorchè se ne acquisti l'abitudine.

### *Delle Infusioni e de' Mescugli.*

#### *Tè, Ciccolato, Caffè*

*Tè* ( Foglie del *Thea bohea*, L. ) Si distinguono i tè in verdi e neri. Ne' primi si noverrano i tè *hayswen-skine*, *songlo*, *hayswen*, *perlato*, *polvere da sparo*, *schulan imperiale*.

I neri sono i tè *boui*, *camphou*, *saotchaou*, *pekao* o *peko*, e *sonchay*.

Il tè si prende nell'acqua, nel latte o nella crema. Favorisce la traspirazione ed agevola la digestione. Il leggiero eccitamento che deter-

mina è considerato come vantaggioso agli abitanti dei paesi umidi e nebbiosi, come alle persone linfatiche. Vien anco reputato come atto a dare una momentanea attività alle facoltà mentali, e determina, si dice, presso talune persone, tremori e vertigini. Secondo H. N. Grimm, si osserva che, nel paese istesso di questo vegetabile, i grandi bevitori di tè cadono nella magrezza, in seguito della diabète (1).

*Cioccolato.* È molto più nutritivo e meno eccitante del Caffè. La sua qualità differisce secondo il modo col quale si prepara. Allorchè la mandorla è molto poco torrefatta, il cioccolato è più untuoso, più dolce, più gradevole al palato; ma però à meno aròmato, sazia prontamente, e talvolta con pena digeriscesi. Quando il cacao è torrefatto, il cioccolato è più amaro, più aromatico, meno untuoso, eccita appetito, e si digerisce con maggior rapidità. Vi si aggiungono spesso aromati, e particolarmente la vainiglia. Sonovi molte persone che digeriscono male un tal miscuglio (2).

*Caffè* (frutto del *Coffea arabica*, L.). Il Caffè nell'acqua, preso dopo il pranzo, favorisce la digestione; ma nell'istesso tempo determina un eccitamento generale, di cui più particolarmente il cuore ed il cervello ne partecipano. Il Caffè nuoce al sonno; molte persone trovano che favorisca in esse le funzioni intel-

(1) *Flussion cronica*, di orine, per la quale la forza della vita digrada e'l corpo si dimagra e si fa tabido. — *Trad.*

(2) Sembra che il cioccolato abbia l'influenza di anneghittire le intellettuali facoltà; e Zimmermann osservava il cioccolato pregiudicare sempre ai suoi studi. *Traité de l'expérience*, t. III. pag. 105. — *Trad.*

lettuali. In quanto ai soggetti molto irritabili, produce spesso loro dispnèa, palpitazioni, tremori, ed uno stato febbrile molto incomodo. Associato al latte, perde una parte della sua attività, e facilita la digestione di questo liquido. (1)

## GENERALE EPILOCO

DELL' AZIONE DEGLI ALIMENTI LIQUIDI E DELLE  
BEVANDE SULL' UOMO.

A. La sete, al par della fame è l'espressione, il *sintomo* d'un particolare stato che à la sede non come la prima nello stomaco, ma nella bocca nella faringe, e nell'esofago. Questo stato paragonabile per molti riguardi alla *esurite*, *sitite* appellar potrebbe. Consiste in una vera irritazione, annunciantesi dapprima colla sensazione della sete, con più abbondante secrezione di saliva; ma ad un grado di più, determina la secchezza della bocca e della gola, il costringimento di quest'ultima, e la infiammazione; poscia gravissimi accidenti, che possono finir colla morte.

Le bevande le quali sotto il menomo volume cavano la sete nel più durevole modo sono, in parità di circostanze, i liquidi aciduli; le limonèe, le arauciate, l'acqua di ribes. Indi seguono le emulsioni, l'acqua mischiata a tenue quantità di vino o di acquavite, o ad una piccolissima quantità di etere, dal quale mescuglio il signor

---

(1) Questa intellettuale bevanda sostiene l'attività dell'organo pensante, rimuove il sonno, piace generalmente ai dotti, agli uomini di lettere, agli artisti.  
CABANIS. — Trad.

Larrey à ritratti buonissimi effetti in Egitto. I vini aciduli leggieri, i vini spumeggianti, il sidro, il sidro di pere, la birra leggiera, soprattutto spumosa, ec., ec., estingon-pure benissimo la sete.

L'acqua calda cava la sete molto meglio della tiepida; ma l'acqua fresca, o sensibilmente fredda, disseta molto più presto ed in guisa più durevole de'liquidi molto caldi. L'effetto delle bevande sulla sete è molto più dichiarato allorchè si mandan giù più lentamente, in guisa da umettare le superficie della faringe e della gola, che quando la deglutizione n'è rapida.

Le bevande freddissime messe in gran quantità nello stomaco, o tracannate sendo il corpo sudato, sono sorgente seconda di gravissime malattie e particolarmente di peritoniti (1) e pleuropneumonie. L'acqua fredda e l'aria fredda sono state, diceva Sydenham, più funeste all'uman genere della pestilenza e della carestia. Sonosi vedute morti pressochè instantanee risultare dalla imprudenza che testè ò descritta. Basta; onde evitare questi pericoli, tenere il liquido freddissimo o diacciato per alcuni momenti nella bocca prima d'inghiottirlo, in guisa che siasi riscaldato pria di penetrare ne lo stomaco. Si spegne d'altronde molto meglio la sete nel comportarsi siffattamente. L'uso delle bevande diacciate è spesso seguito da una secondaria sete assai manifesta.

L'acqua calda è sgradevole al palato, male

---

(1) Infiammazione del peritonèo, sottil membrana che veste tutte le parti contenute nel basso ventre.—  
*Trad.*

disseta e lentamente, stanca ed indebolisce lo stomaco. Ha, tuttavia, minori inconvenienti dell'acqua molto fredda, perchè il grado di calore di un liquido al quale la sua deglutizione è ordinariamente possibile, non è molto elevato da poterne risultare gravi accidenti.

B. Le bevande in due guise facilitano la digestione 1.° col loro modo d'impressione sullo stomaco; 2.° colla proprietà che hanno, siccome *liquidi*, di agevolare la soluzione, il dilavamento delle sostanze solide intromesse in questa viscera. Noi le esamineremo in primo sotto quest'ultimo punto di veduta.

Deriva dagli sperimenti de' signori Leuret e Lassaigne che le bevande favoriscono la formazione e l'assorbimento del chilo: quindi non è raro che alcun vizio della digestione sia la conseguenza della condannabile abitudine di mangiare senza bere. La necessità di prendere liquidi nel durar del pasto è tanto più grande, quanto più si mangia, più secchi sono gli alimenti, più avidi pei liquidi, e conseguentemente più soggetti a *gonfiarsi*. Una tal necessità è molto più grande ancora quando a cagion della loro solidità le sostanze alimentose sieno state imperfettamente masticate; sien vischiose, tenaci e restie all'azione de' succhi gastrici, ec. Finalmente gl'individui di molto appetito, la cui digestione s'accompagna a vivissimo generale eccitamento, a gran sete e calore, hanno più degli altri bisogno di bere nel corso del pasto. Le bevande destinate a facilitare la digestione pervengono molto meglio al loro scopo, allorchè sono bevute a centellini spesso ripetuti nel corso del pasto, che se attendasi sia

terminato onde riempierne lo stomaco. Nulladimeno, il troppo bere nel durar del pasto à pure i suoi inconvenienti; un tale abuso turba le digestioni, favorisce l'alterazione spontanea degli alimenti nello stomaco, e finisce alla lunga collo snervare questa viscera.

C. Tutti i liquidi contenenti una certa quantità di materia vegetabile o animale sono nutritivi. L'istessa acqua pura si è risguardata da alcuni sperimentatori quale atta a riparare la parte solida del corpo, della qual cosa puossi ragionevolmente dubitare. Comunque, non si può accordare la proprietà nutritiva ad un grado notevole, che alle decozioni de' semi cereali, e soprattutto ai differenti brodi ed al latte.

Gli alimenti liquidi sono digeriti, in generale, con maggior rapidità degli alimenti solidi; nullameno è veduto taluni ammalati rigettar costantemente il brodo col vomito, e ritenere molto bene il pane, la carne ed altre sostanze solide.

Siccome i liquidi che possonsi appellare alimentosi non contengono per altro che pochissime parti nutritive sotto un grandissimo volume, così non sarebbero suscettibili di servire di nutrimento esclusivo, se non quando il corpo pel suo stato di debolezza o di mancanza di attività, non esigesse che poco alimento. Ne bisognerebbe molto di più di quello che lo stomaco non potesse comportare, per nutrire esclusivamente un uomo nel quale penosi travagli richiederebbono una riparazione alquanto grande.

D. Le bevande considerate nel riguardo della loro influenza sulla digestione, della impressione sullo stomaco, operano al modo de' *condimenti*. Quelle stimolanti, come i vini, la birra



forte, i liquori, il caffè, il tè ec., sono indispensabili perchè la digestione si effettuisca in talune persone, e particolarmente in quelle che ne abbian contratta l'abitudine; il cui stomaco sia debole, sfornito di energia, e che il carichino di una gran massa di alimenti; sono tanto più necessarie quanto più freddi gli alimenti presi, e meno suscettibili di eccitare da per sè stessi l'azion dello stomaco. Nullameno vi sono molti individui la digestione de' quali vien turbata da queste bevande, e che si trovano meglio, onde affrettarla, di bere un bicchiere d'acqua pura o zuccherata, che de' più generosi vini. Or gli è cosa necessaria, prima di commendare o proibire ad alcuno tale o tal altra bevanda nel corso del pasto, di tener conto della sensibilità dello stomaco, della specie di alimento che va ad essergli confidata, e delle abitudini del soggetto.

Le bevande eccitanti, alcooliche o aromatiche, debbon soprattutto la loro influenza alla rapidità colla quale penetrano nel torrente della circolazione: l'abitudine indebolisce la loro azione. Que' che radamente ne fanno uso sperimentano al colmo i loro effetti. Pericolose per tutte le persone irritabilissime, soggette alle infiammazioni, e particolarmente a quelle della mucosa gastro-intestinale, sono d'indispensabile necessità a coloro che si abbandonano a penosi travagli, agli abitanti de' climi rigidissimi e a talune costituzioni, caratterizzate dal pallore delle carni, dal torpore e dalla mancanza di attività de' movimenti vitali.

*Regole d'igiene relative agli Alimenti ed alle  
Bevande, o del Governo dietetico.*

Ho enunciato, in parlando di ciascuno alimento e bevanda in particolare, le differenti proprietà che posseggono, il modo col quale cioè comportansi dopo essere state introdotte nella economia, e le modificazioni che fanno sperimentare. Ho spesso fiate avuta occasione di dare precetti relativi all'impiego da farsi di queste sostanze: ò puranco indicato le preparazioni in virtù delle quali alteransi le loro primitive proprietà per dargliene delle nuove; e dopo essermi occupato, per quanto me l'abbia permesso lo spazio, delle diverse *ingesta* prese separatamente, le ò riunite per istudiarle in un modo collettivo, in due articoli dedicati, l'uno agli alimenti solidi, agli alimenti liquidi ed alle bevande l'altro. Colà, tutte queste sostanze sono state sotto un punto di general veduta considerate, e ravvicinate, secondo i loro effetti. Molte volte han dovuto presentarsi numerosi precetti dietetici, essi sono stati descritti in un modo più o meno dichiarato. Non ò dunque altro a dare se non le regole di dietetica le quali a cagion della loro generalità, non àr potuto ne' precedenti articoli esser collocate.

Le regole più generali della dietetica sono relative, 1.<sup>o</sup> alle epoche in cui l'uomo prender debba gli alimenti; 2.<sup>o</sup> alla quantità da prenderne; 3.<sup>o</sup> alla scelta da farne; 4.<sup>o</sup> alle cagioni atte ad affrettare o disordinare il lavoro digestivo.

1.<sup>o</sup> *Regole dietetiche relative all'epoche in cui l'uomo prender debba gli alimenti.* Queste

epoche sono i *pasti*. Stabiliamo quando, e quanti far debbonsene.

La natura, savia, sempremai prudente, non à voluto, avendoci fatta una necessità dei corpi esterni atti a riparare le perdite della economia, fidarsi alla nostra ragione ed alla previdenza. Ella ci à data la fame e la sete per obbligarci a somministrare i materiali di questa riparazione; debbono adunque queste due sensazioni considerarsi come i principali legami che ci uniscono in un modo indissolubile a tutto ciò che ne circonda.

Possiam in principio asserire *che non bisogna mai prendere alimenti se non quando ne siam sollecitati, o dall'appetito, o dalla fame, o da ogni altra sensazione appartenente alla esurite*. (Ved p. 139.). Dico da ogni altra sensazione appartenente alla esurite, perchè vi sono individui ne' quali l'appetito e la fame mai non si fanno sentire, e non sono dal bisogno di alimentarsi avvertiti che da stiramenti, gravèzze di stomaco, cefalalgia, molestia, fatica, mancamenti e da altri fenomeni appartenenti alla esurite non meno che all'appetito ed alla fame, i quali ne sono egualmente i segni, finalmente i risultamenti della istessa cagione.

Non deesi mangiare pria che le sensazioni onde testè ò parlato non si sieno spiegate, e per due motivi: il primo, perchè non è necessario che l'uomo prenda nutrimento se non ne provi il bisogno; il secondo, perchè se introduce alimenti nello stomaco, senza che questo ne abbia dimandati, la digestione si fa imperfettamente e con pena. Proseguiamo queste due ragioni.

Non mi riescirà difficile provare non essere ne-

cessario mangiare quando alcuna sensazione non lo stimola: mi basterà; in fatto, rapportare alcuni esempi di prolungata astinenza che si trovano negli autori. Vedrassi che in tutti i soggetti che gli hanno presentati, vi sia stata perfetta assenza del desiderio e del bisogno di nutrimento; fatto importante il quale dimostra che, morendo un individuo per non aver mangiato, non sia punto il difetto di riparazione che lo uccide, ma la fame, o per parlare con più esattezza, la *esurite*.

Un pazzo, a riferir di Van-der-Wiel, credendosi il Messia, non prese alimento alcuno dal 6 dicembre 1684, fino al 15 gennaio 1685. Nello spazio di questi quaranta giorni egli si limitò a fumare tabacco ed a lavarsi la bocca con acqua. Non si dice che abbia provata la *fame*, ed è probabil cosa infatto che non l'abbia risentita. L'istesso Van-der-Wiel e Becchari narrano altri esempi di astinenza, ma in soggetti rimasti per nove, quindici e venti giorni *senza conoscenza*, e conseguentemente non avevan potuto risentire la fame. Wepfer parla di una giovinetta la quale da tredici mesi non avea mangiato che poche cucchiariate di riso, di uve passe e di susine secche cotte, o bevuta molt'acqua zuccherata; ma quella avea *interamente perduto l'appetito*. L'abbate Boissot à riferito altresì l'istoria d'una giovinetta, la quale quasi per nove mesi non avea bevuto nè mangiato, e ne' quattro anni precedenti, non avea inghiottita oltre ad una libbra e mezzo di pane o di altro nutrimento; questa giovinetta *parimente avea perduto totalmente il desiderio degli alimenti e delle bevande*. Si legge nel giornale Enciclopedico, per l'anno 1774, l'istoria di

una donna, che dal 1773, non avea presa alcuna droga, alcun nutrimento, alcuna bevanda, nè anche una goccia di acqua; ma non si dice che ella abbia sperimentata la fame; tutte le particolarità (dell' osservazione provano al contrario che questo sentimento l'era divenuto estraneo. G. Bartolini produce un fatto simile, e Lardillon à conseguito nelle memorie dell' Accademia delle Scienze, pel 1761, l'istoria di una giovinetta la quale, dal mese di novembre 1751, fino a quello di luglio 1755, non prese che acqua pura; ma nel durar di questo tempo *l'appetito aveala abbandonata*. Un religioso della carità, il frate Calisto Gautier, osservò nel villaggio di Château-Ronx, presso Embru, un fanciullo di tredici anni, che vivea da due anni e mezzo senza bere nè mangiare. *Egli avea perduto il gusto per gli alimenti* dopo un' angina dalla quale era stato travagliato. Marteau de Graud-viller, al quale si deve la miglior descrizione dell' angina cancrenosa, à raccontata la storia di una donna del villaggio di Orival non lungi da Rouen, il nutrimento della quale non consisteva se non in alquanto di latte che vomitava pressochè tosto dopo averlo preso. Egli è probabile che se questa donna avesse sperimentato il sentimento dell'appetito, l'introdurre del latte nello stomaco bastava per placarlo. Potrei all' infinito moltiplicare gli esempli di prolungata astinenza: vedremmo individui, quasi sempre del sesso femminile rimanere per spazii di tempo più o meno lunghi, senza introdurre alcuna cosa nello stomaco, o non introdurvi che sostanze insufficienti, sì per la quantità che per la loro natura, nel corso ordinario delle cose; *nuno di questi*

*individui proverebbe la fame*, tutti sarebbero travagliati da malattie croniche, tutti in uno stato di debilità e di cacochimia estreme, e molti fra essi sarebbero confinati nel letto, privi di moio in un modo quasi assoluto. Ho veduto benanche un numero di soggetti non prendere nel corso di lunghissime malattie croniche che bevande non analettiche, o anche acqua semplice; e non puossi dubitare che se avessero risentita la fame con molta gagliardia, se li avessè vivamente incalzati, sarebbe stato loro indispensabile di obbedirvi. Esempi di tal natura sonosi moltiplicati allo infinito in questi ultimi tempi.

Ho detto per seconda ragione che alimenti introdotti nello stomaco senza esservi chiamati dall'appetito non erano digeriti che difficilmente ed imperfettamente. Questo fatto è d'una esperienza talmente giornaliera che non credo necessario trattenermivi. Ho potuto adunque, autorizzato da questo e da que' riferiti nel paragrafo antecedente, stabilire per principio che allora debbesi mangiare quando stimolati dal desiderio o incalzati siamo dal bisogno.

B. Un'altra regola di dietetica è la seguente: *Non far mai che l'appetito addivenga fame, e soprattutto rabbia di fame*. Ad ognun risovvenga aver io colle parole appetito, fame, rabbia di fame, additati i tre gradi della *esurite* (ved. p. 140); che, nel primo grado, questo stato consiste in alcune sensazioni alcun poco incalzanti, ed ordinariamente piacevoli; nel secondo, v'è già un penoso sentimento ed un principio di irritazione allo stomaco; e; finalmente, nel terzo grado, questa irritazione à acquistata tutta la sua inten-

sione, è divenuta una specie di gastrite, la quale non tarda, se non vi si pone riparo, a far perire il soggetto tra i più orribili tormenti. In lasciando adunque che l'esurite faccia dei progressi, che fame e rabbia di fame l'appetito addivenga, si commette il doppio fallo di far che sopravvengano penosissime sensazioni, ed una vera malattia. Non avvi cosa che deteriori più lo stomaco quanto la fame ripetuta, quanto il frequente ritorno dell'irritamento onde è la sede. Parecchie dispepsie ed anche malattie molto più gravi non hanno riconosciuta altra cagione. Ho dunque avuto ragione dire che abbisogna, non indugiando molto a calmar l'appetito, impedire che degeneri in uno stato tanto doloroso e che può aver conseguenze sì funeste.

C. *Rimediare alla fame.* Se adopero il termine rimediare, è perchè considero la fame come il primo grado di una malattia, e la malattia à mestieri di rimedii. Non sempre cogli alimenti, siccome potrebbesi credere, fa uopo cercare di calmar la fame; possiamo anche basare per principio che più progressi abbia fatti la esurite temer più debbasi l'introdurre delle sostanze alimentose solide nello stomaco. Essendo allora quest'organo irritato, si ribella contro ogni stimolo, come se fosse addivenuto, inseguito dell'azione di cagione tutta estranea, la sede di una gastrite. Ciò ch'è mestiere far da prima, si è calmare l'irritazione di quest'organo. Lo spirituale autore della *Fisiologia del Gusto* (Brillat Savarin) avealo ben sentito allorchè consigliava di bere un bicchier di acqua zuccherata, un cotal po' di brodo od ogn' altro liquido dolce, se l'ora del pasto trascorsa di molto,

lo stomaco ne soffriva. In tal caso non convien amministrare le sostanze che meglio calmano la fame; ma quelle che passano più velocemente ed irritano meno. È uopo ben guardarsi dal porre in dimenticanza queste precauzioni ne' convalescenti i quali dopo essere stati per lunga pezza digiuni, sono da vivissimo appetito esproporzionato alle forze del loro stomaco sollecitati; e soprattutto obbligar non debbonsi in riguardo ad individui i quali, per un avvenimento qualunque, sieno stati privati di alimenti per lunghissimo tempo, ed in preda alle angosce della fame. Quanto a loro è mestieri comportarsi come si fa avverso i prigionieri che restituisconsi alla luce (V. pag. 62. vol. I.), verso i sgraziati assaliti dal freddo (Ved. pag. 155. vol. I.).

D. È fatto di osservazione che possiamo col mangiare ogni giorno alla medesima ora, regolare la fame e renderla periodica. Or, dovrem noi ciò fare? A simile questione si può rispondere con un fatto; ed è che in tutti i tempi e presso tutti i popoli si sono regolati i pasti. Un tale unanime parere dice certamente più di quello che da me dir potrebbe; imperocchè senza fallo un uso contrario ai veri bisogni dell'uomo non avrebbe potuto diffondersi e radicarsi in tal modo presso tutte le nazioni. Ricerchiamo frattanto quali sieno i vantaggi del regolare i pasti. Il primo si è la comodità. Essendo la fame un bisogno ineludibile, che vuol essere prontamente soddisfatto, si è conosciuto qual cosa utile prevederne i ritorni, affine di essere in istato di calmarla.

Il secondo vantaggio consiste in ciò che le digestioni sono migliori quando i pasti sono re-



golati. Egli è in fatto costante, che tutte le azioni il ritorno delle quali si regola, meglio e con minor pena adempionsi. Il sonno non arreca maggiore utilità a colui che perseverantemente coricasi alla medesima ora? I movimenti regolati dai suoni non si eseguon forse, come l'abbiamo veduto ( pag. 86. vol. I. ), con maggior gagliardia e destrezza? Agevole è il concepire, che un organo, il quale sia in qualche modo avvertito dalla abitudine che avrà tutti i giorni, a tal' ora, di entrare in azione, adempierà meglio le sue funzioni di quel che nol farebbe preso all'improvviso.

Vi sono due sorte di appetito; l'uno *fattizio*, che ognuno può dispensarsi di soddisfare, il quale non è l'espressione d'un bisogno reale, non degenera mai in fame, e nasce soltanto dalla veduta, dall'odore, dalla rimembranza di una vivanda; l'altra *reale*, è il primo grado della esurite, e convien per conseguente che ognuno si affretti a placare. Il regolare i pasti ci porge il mezzo onde riconoscere queste due sorte di appetito. Quel solo che ritorna all'ora ordinaria esprime un bisogno e debbe soddisfarsi; ma riguardo ai desiderii di cibi che si fanno sentire tra i pasti possonsi trascurare; per lo più non succederà loro la fame.

Quando non si contrae l'abitudine di regolare i pasti, la quantità degli alimenti che s'intromette nello stomaco è continuamente variabile e non puossi valutare. Un grave inconveniente ne deriva, ed è che quando alcun voglia modificare il suo governo alimentare, nel riguardo della quantità, gli mancano le regole per farlo. Si può mai, allorchè ignorasi la quantità di cibo che per l'ordinario prendesi,

aumentare o diminuirne la massa in un modo esatto e secondo i bisogni della salute? Colui il quale non regola i suoi pasti, ora più ne faccia, ora meno, in varia copia, secondo la lunghezza dell'intervallo che fra essi trascorre, manca sempre di termine di paragone per modificare il suo governo, se mai la necessità il richiedesse.

E. *Quanti pasti far debbonsi?* o, in a'tri termini, quante volte al giorno dobbiamo calmare la fame per mezzo dell'abitudine?

Allorchè i pasti sono molto discosti, non è più l'appetito, ma la fame, che si sperimenta; è il secondo grado della esurite che conviene calmare, è una gran massa di alimenti che lo stomaco dimanda. Quando sono molto ravvicinati, l'appetito è più debole, e, per conseguente i pasti, sono meno copiosi; ma il loro frequente ritorno dà appena allo stomaco il tempo di riposarsi. Così, nel primo caso si hanno tutti gl'inconvenienti della fame, e della fatica risultante per lo stomaco dall'introdurre nella sua cavità una somma assai considerabile di sostanza alimentare. Nel secondo gl'inconvenienti sono minori, e risultano solamente dalla molto frequente ripetizione del medesimo atto. Fra questi due estremi è mestieri prendere il mezzo; ma siccome non può aver per base che due cose estremamente variabili, la fame cioè e la facoltà digestiva, così comprenderassi di leggieri che variar debba allo infinito.

Se, onde stabilire il numero de' pasti, prendasi per norma la tendenza alla fame, dovranno essere tanto più numerosi per quanto l'epoca della nascita sia meno lontana, imperocchè

si osserva che il bisogno del nutrimento si fa sentire sì meno spesso che più da quell'epoca ci dipartiamo.

I pasti, ne' fanciulli, debbonsi frequentemente ripetere; e gli è altresì impossibile stabilire quante volte debbasi ai bambini porgere il seno. Nella giovinezza, sono necessari quattro pasti al giorno: una colazione, un desinare, una merenda, ed una cena. Gli adulti possono contentarsi di tre pasti, e due bastano certamente ai vecchi (1). La necessità di prendere nutrimento dee ritornare più a rado nel cittadino ozioso che in un laborioso operaio; in quello che respira l'aria debilitante d'una oscura ed angusta contrada, che nell'abitante delle montagne; nella donna debole e vaporosa, che nell'uomo attivo e robusto; finalmente nell'individuo che, per una qualunque ragione, abbia poco appetito, che in quello il quale ne abbia molto.

Per ciò che riguarda ai dati somministrati dalla facoltà digestiva per fissare il numero de' pasti, gli è cosa importante acciocchè abbiano tutto il loro valore, di stabilire una distinzione fra gl'individui che digeriscono malamente senza che peraltro manchino d'appetito, e que' che non hanno il desiderio degli alimenti nè la facoltà di digerirli. Gl'individui che trovansi in quest'ultimo caso, possono e debbono anche lasciare grandissimi intervalli fra le epo-

---

(1) *Senes facillime jejunium ferunt; secundo loco qui aetatem consistentem habent, minus adolescentes, omnium minime pueri, praesertim qui inter ipsos sunt vividiores.* Hipp. Aph. §. I. aph. 13. — Trad.

che *dei pasti*. Comportandosi in siffatto modo, non temeranno di essere forzati di sopraccaricare di molto il loro stomaco; ma quando alla facoltà di ben digerire s' accoppia l' appetito, dobbiamo comportarci altrimenti; bisogna ravvicinare *i pasti*, se non vogliamo essere obbligati di prendere più nutrimento di quello che lo stomaco non potrebbe digerire. *Mangiar poco e spesso*, tale è in questa circostanza il precetto da seguirsi. Si vede adunque che le regole riguardanti al numero de' pasti non sono che relative, e che gl' *igienisti*, i quali, senza tener conto delle precedenti considerazioni, hanno irrevocabilmente fissato il numero di questi ultimi, si sieno compiutamente ingannati.

*Regole dietetiche relative alla quantità di alimenti che alcun prender debba.* Col la voce *quantità*, non bisogna intendere qui la somma delle particelle nutritive che una sostanza alimentosa contener possa, ma la massa, il volume, il peso di questa sostanza; or, possiamo stabilire questa regola, *che deesi prendere tanto nutrimento quanto ne possiamo digerire senza angustia.*

Quando si sopraccarica lo stomaco di cibi, ci esponghiamo a tutti gli effetti delle cattive digestioni; allorchè, al contrario, sono insufficienti, la fame ritorna spesso con gagliardia, e ci troviam esposti a tutti gl' inconvenienti della *esuritè* avanzata e ripetuta. Inoltre la nutrizione e le secrezioni, in quest' ultimo caso, mancano di materiali, donde risulta un difetto di riparazione il quale si scorge bentosto dallo stato di cacochimia e di debolezza nel quale cade il soggetto.

La regola, in fatto di alimenti, dee derivare, 1.º dalla loro propria *digestibilità*; 2.º dal grado di forza dello stomaco. È evidente che gli alimenti indigesti debbonsi prendere in minor quantità di quelli meno restii all'azione digestiva; e che gl'individui i quali hanno lo stomaco debole debbono confidargli minor nutrimento che se avesse molta energia. Non m'occuperò qui della maggiore o minore *digestibilità* degli alimenti, avendone discorso altrove; solo esporrò i segni atti a far conoscere il grado di fiducia che puossi avere nelle forze dello stomaco.

La fame non porge che fallace indizio di quel che quest'organo sia capace; la quantità degli alimenti che si può a lui confidare deve anche essere generalmente, in ragion inversa della forza di questa sensazione, come lo abbiamo già veduto (p. 190).

La replezione di cibi fa nascere un particolar sentimento chiamato *sazietà*; è sempre prudente di arrestarsi pria che sia venuta. Se in molti casi la sazietà esprima solamente che lo stomaco abbia ricevuto tanto cibo quanto ne può digerire, spesso indica pure che ne abbia già ricevuto molto. Alimenti sapidissimi, di lusinghiero sapore possono ritardare il momento della sazietà, senza che per siffatta ragione aumentino le forze digestive, e risvegliino così un appetito in niun modo in relazione colla potenza dello stomaco. Ma, si dimanda, a qual punto dobbiamo fermarci? Quanto a ciò, ogni individuo non rinvien regola se non nella propria esperienza e nella rimembranza delle passate cattive digestioni.

*Regole dietetiche relative alla scelta degli alimenti.* Una di queste regole domina tutte le altre per ragion della sua generalità. Possiamo distenderla in siffatta guisa: *Mai; qualunque sia l'idea che ci abbiain formata della salubrità d'un alimento, non dobbiamo farne uso, se sappiamo per esperienza che malamente lo digeriamo.* Ed in fatto un alimento restio agli organi digerenti non può essere, nella più favorevole circostanza, che di un utile molto men che mediocre, intantochè à costantemente nocivi effetti. In primo non fornisce materiali riparatori, o appena; imperocchè non è quel che si mangia quel che nutrisce, ma ciò che si digerisce; di più stanca, irrita l'apparato digerente e fanne la sede d'infiammagioni più o meno ostinate. Non si dovrebbe scegliere una sostanza alimentosa, presentandosi che malamente si digerisse, se non quando fra tutte questa sostanza meglio si digerirebbe o che si avrebbe la persuasione essere gli vantaggi che se ne debbono ritrarre malgrado la sua *indigestibilità*, superiori agli inconvenienti di quest'ultima.

La scelta degli alimenti riposa su questo doppio fatto, che essi fanno sperimentare alla organizzazione modificazioni varianti secondo la natura di ciascuno di essi, e che l'economia à bisogno, in virtù d'una copia di circostanze, di essere modificata, or in una guisa, or in un'altra. Dobbiamo adunque dar la preferenza alle sostanze alimentose le quali la modificano nel modo più vantaggioso ai bisogni individuali.

Ma qui ritroviamo ancora una di quelle regole che, per la loro universalità, ne dominano

molte altre. Questa prende la sua sorgente negli effetti conosciuti dell'abitudine.

La osservazione à provato che l'uso reiterato di una sostanza alimentosa finisce coll'abituarvi l'organizzazione in modo tale che i suoi effetti, buoni o cattivi, addivengono meno manifesti o pure tutto affatto nonnulli almeno in apparenza. Tale alimento che si digeriva male, finisce di resistere all'azione dello stomaco, tal altro che movea, per le sue proprietà eccitanti, una sorta di febbre, non sembra più produrre impressione alcuna sui nostri organi; questo, che non si digeriva perchè troppo *freddo*, determinava una specie di sfinimento, si digerisce, nutrisce, ripara, come il sarebbe la più tonica sostanza in quello di cui sarebbe l'alimento abituale; quello cessa di rilasciare, di costipare, di esser flatulente, ec., ec. Non intendendo dire, nel esprimermi siffattamente, che le proprietà degli alimenti cangino, ma solamente che la economia si ponga in certa relazione con essi, vi si abitui, e resista di vantaggio alle modificazioni, quali esse si sieno, che tendono ad imprimerle. La polifagia è un esempio di questa specie d'indifferenza che l'abitudine è capace far contrarre ai nostri organi per gli agenti esterni. Giacomo di Falaise l'istoria del quale è stata pubblicata dal signor Beaudé, divenne polifago all'età di sessanta due anni. Egli principiò dall'inghiottire un canarino vivo, poscia delle carte, de' fiori, monete in quantità considerabile, topi, rane, gamberi, anguille, serpi, ed altri animali vivi. Certamente non si abbandonò impunemente a tal mestiere ma pur non di meno non principiò a raccoglierne i frutti se non al termine di alcuni

anni: ed anco la gastro-enterite dalla quale fu attaccato può attribuirsi più all'irritazione cagionata nello stomaco dagli animali a sangue freddo, i quali quivi continuavano a vivere ed a muoversi, che a vere indigestioni.

Un altro fatto non meno certo si è che l'individuo il quale fa uso di un solo alimento, o di una sola classe di alimenti, finisce col divenire incapace di comportarne altri. Colui il quale non prende che cibi conditi con aromati non può, senza esporsi ad una indigestione, confidarne altri al suo stomaco. Non potrebbe quest'organo digerire altra cosa che latticini in quello che da gran pezza, pratica la dieta latte. Si vede dunque che, per l'uso continuato di una sola specie di alimento, si perviene a non provare più dal canto suo che una mediocre impressione quando l'organizzazione si ribella per così dire contra ogni altro. Questo doppio effetto dell'abitudine serve di base ad una delle più importanti regole della dietetica: *Estendete per quanto sia possibile la sfera degli alimenti che non possono apportarvi inconvenienti, non vi astringete, salvo assoluta necessità ad un solo alimento o ad una sola classe di alimenti, e cercate, se abbiate designato specialmente il vostro governo alimentare, sia a cagion di salute, o per ogn' altra, a dargli, ma con prudenza, maggiore estensione.*

I diversi alimenti non tutti ugualmente bene placano la fame (ved. pag. 139). Ho detto precedentemente quelli che bisogna preferire quando è divenuta molto imponente (ved. p. 190). Aggiugniamo che negli uomini i quali si abbandonano a penosissimi travagli, gli alimenti che la calmano



più prontamente e nel modo più perfetto e durevole, sono que' riguardati generalmente come pesanti ed indigesti: essi riescono, in generale, meglio di quelli che *passano* con rapidità.

Il volume degli alimenti, come abbiamo veduto (p. 144) influisce molto sulla loro *digestibilità*: un tal fatto, stabilito da dirette esperienze, prova abbastanza non essere i denti solamente destinati a dividere gli alimenti perchè possano inghiottirsi ma ancora a renderli meno restii alle digestive operazioni. Non v'è abitudine tanto contraria al compimento di una buona digestione, quanto d'ingoiare gli alimenti senza masticarli: le conseguenze sono tanto più cattive quanto meno energiche le funzioni digestive. La perdita de' denti è stata spesso seguita dalla dispepsia, e le frequenti indigestioni ne' bambini e ne' vecchi nascono soprattutto dal non sapere ancora o non poter più masticare. Non si debbono perciò accordare a questi individui che sostanze le quali veduta la loro solubilità e divisione, non abbian bisogno di essere masticate, come le zuppe, le gelatine, le pappe, le carni bollite, ec.

Gli alimenti che più nutrono sotto il più piccolo volume debbono, in parità di circostanze, preferirsi da' soggetti che si abbandonano a penosi travagli. Convengono pure a quelli obbligati, a cagion del cattivo stato delle loro digestioni, a prendere alimenti contenenti, sotto piccola massa molta materia nutritiva. Nei soggetti oziosi il governo analettico è cagione diretta di pletora, ed indiretta d'infiammagioni e di congestioni. Coloro disposti a tali affezioni, debbono dunque guardarsi del nutrirsi esclusivamente, ed anche

principalmente di sostanze che il compongono. Debbono scegliere al contrario quelle che *passano* con facilità, e somministranti pochi materiali alla riparazione.

L'uso esclusivo degli alimenti eccitanti (*ved. p. 150.*) non può convenire se non a persone le quali non potrebbero digerire altro che questi; farebbe allora ancor mestieri cercare di prudentemente abituare lo stomaco a sostanze che avessero proprietà differenti. La digestione degli alimenti addolcitivi o rinfrescanti si può agevolare meschiandoli ne' pasti, con que' addimandati eccitanti, ed in tal riguardo questi ultimi sono frequentissimamente utili. Possono puranco convenire agli individui linfatici, flemmatici; almeno possiamo dire che, osservata la poca eccitabilità di questi soggetti, gli eccitanti sieno loro meno nocivi che ad altri; imperocchè in essi anche l'uso esclusivo della dieta eccitante non andrebbe immune da inconveniente.

Minor abitudine abbiamo per gli alimenti eccitanti, più sensibili i loro effetti ne sono. Una salsa molto condita di aromati potrà in taluni individui, il cui ordinario nutrimento si compone di latte e di farinacei, produrre fenomeni simili a quelli di un avvelenamento. Non sarebbe troppo evitare l'uso abituale delle sostanze eccitanti: imperocchè operano *sullo stomaco* togliendogli l'abitudine a digerirne altre, intrattenendolo in uno stato di *sopraeccitamento* continuo, determinando alla lunga gastriti, dispepsie, intasamenti scirrosi del piloro, ec., ec. Operano *sul palato*, rovinandolo, paralizzandolo, reudendolo insensibile a tutto ciò che non à un sapore manifestissimo non è aroma o al-

codì. Operano sulla *economia in generale*, rendendola di più in più *sensibile*, svolgendo ed intrattenendo malattie irritative, nevrosi, nevralgie, infiammazioni ec., ec., e finalmente, sciupando se posso in simil guisa esprimermi, la vita, facendo precedere alla vecchiezza l'epoca che senza questo non avrebbe dovuta sopraggiungere.

La dieta eccitante è principalmente contraria alle persone molto irritabili; e le donue, le quali sono in generale più nervose degli uomini, ne sperimentano più di essi i pericolosi effetti. Non debbesi mai loro permettere all'avvicinamento della pubertà, ed elleno debbono astenersene alle epoche mestruali ed a quella della definitiva cessazione della mestruazione. Gli alimenti molto eccitanti debbonsi pure bandire dal governo de' bambini, e delle nutrici.

Le sostanze *toniche* (ved. p. 151) convengono in generale, senza recare gl'inconvenienti delle eccitanti, a tutte le persone nelle quali queste ultime possono essere utili. Il numero degli individui cui gli alimenti tonici sono contrarii è anche molto meno considerabile. Debbonsi questi alimenti ributtare quando lo stomaco non può comportarli, da' soggetti pletorici, disposti alle affezioni infiammatorie, o già attaccati da siffatte malattie; finalmente, da quelli oltremodo irritabili: debbonsi del pari sobriamente usare ne' calori della canicola.

Molti alimenti hanno, come l'abbiamo veduto (p. 151.) proprietà *speciali*: a'cui si gonfiano nello stomaco, altri sono flatulenti; producono rutti che sanno di mucido, indigestioni; altri rendono il ventre libero o lo costipano. Ve ne à di quei, come dicesi, che pongono in attiva la

secrezione dello sperma e sollecitano alla concupiscenza; che accrescono le urine, alcuni finalmente sono riputati capaci di viziare gli umori. Ma gli è talmente facile indicare i casi particolari in cui queste diverse sostanze, convenir possono e quelli in cui esse non avrebbero che svantaggiosi effetti, che a mio credere è inutile scendere ai particolari di questo subbietto.

*Regole dietetiche, relative alle cagioni atte ad affrettare, disordinare il lavoro digestivo, e determinare siffattamente indisposizioni e malattie.* Si effettua meglio la digestione dopo un esercizio non portato fino alla stanchezza, e quando al pasto segue un moderato esercizio. Avendo altrove mostrato i disordini risultanti dalle vestimenta che si oppongono nel durar della digestione al libero incremento dell'aldomine, non vi tornerò. Non sarebbe molto evitare le sale da mangiare basse, poco ariose, eccessivamente calde, contenenti un gran numero di commensali. Siccome si è osservato, malgrado ciò che abbiassi potuto dire, che la digestione si esegue non tanto bene nel durar del sonno, così si eviterà di abbandonarvisi tosto dopo il pasto. È mestieri astenerci pure di ogni grande applicazione, e mangiando, e subito dopo aver mangiato; prima perchè il lavoro intellettuale si esegue allora non molto bene; poscia perchè esercita una disfavorevole influenza sull'atto digestivo, e può amplificare quella tendenza alle congestioni cerebrali esistente nella sua durata. Le emozioni e le passioni, se gaie e lievi non fanno che dar maggior grado di attività alla digestione; ma se intense la sconcertano mai sempre qualunque sia d'altronde la loro natura. Il giuoco del bindolo, quello del-

l'altaleno, debbonsi proibire sendo lo stomaco carico di alimenti. Il tampellamento d' una vettura, i balzi d' un carro, sono egualmente nocivi in quell' epoca soprattutto alle persone non abituate. La medesima osservazione far deesi in riguardo a tutti i moti violenti ed ai lunghi scrosci di risa. Il coito, e soprattutto gli eccessi di esso, i forti odori, i bagni generali o parziali, la brusca impressione di aria freddissima o molto calda, lo amministrare un cristèo ec., ec., sono puranche cagioni capaci di nuocere al perfetto compimento delle digestive operazioni (1).

---

(1) Bandir debbonsi dalle tavole le carni di animali malati, e specialmente di quelli da malattie epizootiche travagliati. Non è mai troppo sorvegliare le beccherie, onde impedire la vendita di simili carni, il cui uso è estremamente pericoloso. Trattandosi di un punto d'igiene così interessante produrremo alcun funesto accidente onde mostrare a quanti disordini dia luogo alcun poco rilassarsi in una vigilanza tra tutte la più assoluta. Schenkio (*Hist. Hunov. gen.*, Cap. XI.) parla di una disenteria epidemica che distrusse Venezia e Padova nel 1599 per aver gli abitanti mangiata carne di bovi infermi portati dalla Ungheria. Kircher (*Scrutinum physico medicum pestis*, Lib. C. pag. 97) riferisce che in Italia le genti di campagna furono attaccate da mali di gola per essersi nutricate della carne di bovi assaliti da questa malattia. Si legge nella Cronaca di Godefroy che regnò nel 1655 una malattia pestilenziale che fece perire grandissimo numero di uomini, prodotta dall' uso di pesci trovati morti ne' laghi, e che tutti gli animali che mangiavano cadaveri non potuti seppellire, addivenivano idrofobi. Questi pochi esempi, che potremmo una infinità allegarne e di più recente data ancora, dovrebbero rendere vigile l'autorità sui pericoli ligati all'uso delle carni degli animali malati, e fissare tutta la sua attenzione

*Delle cose che s' introducono nell'intestino grosso.*

*Cristei.* Le iniezioni additate col nome di cristèi o di lavamenti sono anzichè mezzi igienici agenti terapeutici ; nullameno siccome spesso adoperansi quand' anche non abbiassi infermità o l' indisposizione che li richiede sia molto lieve , molto abituale per darle un tal nome , così spenderò loro poche linee.

I cristèi operano 1.º facilitando o provocando il cacciamento degli escrementi del ventre ; 2.º somministrando , al par delle bevande , certa quantità di acqua allo assorbimento ; 3.º facendo provare all' organizzazione talune altre modificazioni.

A. L' acqua semplice , schizzettata nell' intestino grosso , ne sollecita le contrazioni , scioglie le materie che vi si trovano , e provoca o facilita in tal guisa il por giù delle fecce. Quando invece dell' acqua pura impieghiamo un liquido purgante , una decozione di mercorella o di sena ; allorchè si aggiugne all' acqua mele rosato, mele comune, melassa, olio comune. ec. ; quando adoperiamo il latte, ec. , ec. , l' effetto lassativo è molto più sicuro. I cristèi possono essere utili a tutte le età ; ma soprattutto necessarii ai vecchi , i quali , in generale , vanno soggetti alla costipazione. Col ripetuto

---

sopra un oggetto che sì da vicino interessa la vita e la sanità degli uomini. Non si dovrebbe permettere la vendita di carne all' infuor di quella di animali la cui salute fosse stata provata da veterinarii quanto esperti altrettanto probi. Siffattamente procedendo quante pubbliche calamità non si terrebbero lontane ! — *Trad.*

uso dei cristèi, l'intestino grosso addivien pigro, e non può più sgomberarsi senza i loro soccorsi delle materie che l'ostruiscono. Si debbono adunque, tutto al più adoperare tali iniezioni, quando realmente lo esiga la necessità, temere di contrarne l'abitudine. Ma contratta, e volendosene liberare è d'uopo da prima astenersi compiutamente di tutte le sostanze alimentari e delle bevande stimate riscaltanti ed atte a cagionar stitichezza (*vedi* p. 151), tener luogo a queste le rinfrescanti e le rilassative, e poscia allontanare a poco a poco i cristèi. Finalmente se malgrado questo modo di procedere il ventre continui a rimanere stitico, è meglio amministrare qualche lassativo che ritornare ai cristèi.

B. La possibilità di fornire liquidi all'assorbimento per mezzo dei cristèi è spesso cosa utile negli ammalati, ma non potrebbe avere vantaggi molto reali nello stato di salute: si potrebbe tutto al più mettere a profitto ne' calori della state, quando le orine, divenute acide e rare in seguito di abbondante traspirazione, han bisogno di essere allungate onde non più irritare il canale dell'urtra, allorchè debbonsi cacciar fuori.

C. I cristèi considerati come mezzi capaci di modificare l'organizzazione, o per la impressione sul retto, o per le molecole che somministrano al sangue, non possono affatto considerarsi come agenti della igiene. Cristèi tiepidi potrebbero, quando il corpo è irritato da eccessiva stanchezza, contribuire fino ad un certo punto a sollevarlo, ed operare presso a poco come il farebbe un bagno esterno. Alcune persone prendono cristèi nella mira di schiarire la

voce e rendere o conservare fresca la carnagione; io rapporto quest'uso senza prestar credenza ai risultamenti che gli si attribuiscono. Un serviziale ricevuto nel durar della digestione ne à sovente turbato il corso: quindi è un uso accettato di non prendere cristèi che quattro o cinque ore dopo il pasto. Raccomandiamo alle donne astenersi di tali iniezioni, tranne grande necessità, nel corso della mestruazione, e soprattutto praticarli allora con un liquido freddo, o anche soltanto fresco.

Accessi, fistole, o per lo meno vivissimi dolori, sono stati spesso determinati dalla cannula di una sciringa, la quale, in vece d'introdursi in direzione del retto, avea dato contra le pareti; sono principalmente da temersi tali accidenti nelle persone aventi tumori emorroidali in quest'intestino, poco discosti dall'ano.

*Supposte.* Addimandansi siffattamente corpi solidi o molli, che s'introducono nel retto onde provocare il por giù delle fecce.

Le sostanze colle quali si compongono le supposte sono molte, per lo più si fabbricano con corpi grassi, come il sevo, il lardo, il burro ordinario, quello di cacao. Se ne fanno frequentissimamente anche di sapone, e molte nutritici si servono pe' loro piccioli allievi di un semplice moccio. Quando la materia delle supposte sia un corpo molle, come il burro, e la sugna, s'intromette coll'ajuto di una carta rivolta; quando sia un corpo duro, come sapone, burro di cacao, sego, lardo ec., ec., se ne fa una specie di cono che per la piccola estereinità s'intromette nello intestino retto. Talvolta si dà forma bensì alle



supposte di una piccola palla , o quella di un ditale.

Le supposte non sono impiegate che pe' bambini , e perchè riesce più facile indrodurle in questa età che amministrare un cristèo , si preferiscono perciò onde combattere la stitichezza. Quelle fatte di burro di cacao , di sevo e di burro fresco , sono eccellenti mezzi per rimediare a tale indisposizione , negli emorroidarii che temono di esser feriti dalla estremità della cannula d' una sciringa. Il tenesmo ed i premiti sono talvolta determinati dalle supposte di sapone , e da tutte quelle nella composizione delle quali si sian fatte entrare sostauze irritanti , per darle più efficacia.

*Cose che s' introducono nella bocca e non vanno al di là di questa cavità.*

Tratteremo sotto questo titolo , 1.º de' masticatorii , 2.º de' collutorii , de' dentifrici e della cura de' denti , 3.º dell' uso della pipa o del fumare.

*Masticatorii.*

I più usati masticatorii , in Europa ed in molte altre contrade , sono le foglie del *tabacco* (*nicotiana tabacum*) , e nelle Indie orientali , il *betel* , preparazione composta di foglie di *piper betel* e di tabacco , di calce viva , la quale forma circa un quarto del peso totale del mescuglio , e finalmente della noce dell' *arec* , che ne costituisce la metà.

Non vi è cosa sì poco definita e provata

quanto gli effetti, i vantaggi e gl' inconvenienti de' masticatorii. Ecco ciò che avvi di più certo su tal riguardo.

Gli è soprattutto, a creder mio, a cagion delle sensazioni che il loro sapore procura, aver i masticatorii ottenuti tanti successi, il tabacco essersi diffuso sì rapidamente, allorchè, nel bel mezzo del decimosesto secolo, fu introdotto in Europa; ed esser divenuto il *betel* uno dei primi bisogni degli abitanti dell' Arcipelago indiano. Le sostanze componenti i masticatorii sono, in generale, acri, nauseose e caustiche; ma l'abitudine finisce coll'indebolirne l'azione, e a tali proporzioni ridurla, che addivengano al gusto lusinghieri. L'abitudine dei masticatorii è come tutte le altre, finisce col formare di queste sostanze una necessità alla quale non possiam più sottrarci. Veggiam tutto di menùci spendere più pel tabacco che pel pane, e non si potrebbe esprimere quel che prova il masticatore di tabacco privo di questa sostanza, e l'Indiano che non abbia *betel*.

Ramazzini e molti altri attribuiscono alla masticazione del tabacco la proprietà di *placar la fame*. In tal riguardo, può rendere grandi servigi ai viaggiatori, ai militari, e, in generale, a tutti gl' individui sovente esposti a rimaner privi di alimenti. Ma Ramazzini aggiunge di avere spesse fiate osservato che i masticatori ed i fumatori di tabacco manchino di appetito. Se questo fatto sia esatto, se l'abitudine di masticare questa sostanza non inganni i sensi che a spesa di essi medesimi, a detrimento dell' appetito, il quale è il solo fenomeno piacevole della esurite (*ved.* p. 139 e 190), le sensazioni che procurano non sono pagate a

caro prezzo da quelle che distrugge, soprattutto negli individui ai quali i masticatorii non sieno stati imposti come una necessità da frequenti privazioni.

L'effetto più certo de' masticatorii si è l'*aumento della salivare secrezione*; ma confesso non comprendere qual vantaggio possa mai l'uomo sano ritrarne. Quest'umore riceve dal tabacco un colore bruno, ed un color rosso di mattone dal *betel*, che ne fanno oggetti più stomachevoli. Può lo sputo, quando è ingoiato, determinare numerosi accidenti. Allorchè è in picciola quantità, finisce, se la cosa si ripeta sovente, col produrre disordini più o meno notabili nelle funzioni dello stomaco; quando questa saliva penetra in certa quantità in questa viscera, i più grandi sconcerti possono esserne la conseguenza. Un soldato ubbriaco avendo ingoiata saliva impregnata di tabacco, evacuò, si assopì, tosto destossi agitato da forti convulsioni, si pose sbardellatamente a ridere come sopraffatto da follia, e perdè la vista per qualche tempo. Gli escrementi del ventre degli individui che fanno uso del *betel* sono, come si dice, colorati in rosso non altrimenti che la saliva, ciocchè prova che ne vada negl' intestini.

Il *betel* è riputato atto a *diminuire la traspirazione*, ed a questa proprietà soprattutto sono relativi i vantaggi che gli si accordano in quanto ai climi caldi. Si assicura che gli Europei giunti nelle Indie, sieno obbligati, se conservar vogliano la salute, far uso di questa sostanza. Peron al *betel* attribuisce la ventura di essere sopravvissuto alla maggior parte dei suoi compagni nell'isola di Timor. Egli è cosa di fatto

che veggonsi ne' paesi equinoziali, popoli che non hanno mai avuta relazione tra essi, masticare abitualmente sostanze molto acri. Gli abitanti delle isole dell' ammiragliato dedicano a quest' uso, a detta di Labillardiere, calce viva e foglie del *piper siriboa*. I signori Humboldt e Bompland riferiscono che i Peruviani della provincia di Quito e di Popayan, masticano calce viva mischiata alla foglia dell' *erythroxylum peruvianum*, pianta estremamente acre e caustica.

Terminiamo coll' esporre gli effetti delle sostanze masticatorie sulle *gengie e sui denti*. Il betel corro' e a poco a poco questi ultimi, in modo che coloro i quali ne masticano abitualmente rimangon privi dalla età di venticinque a trent' anni, di tutta la parte di queste ossa sporta fuori delle gengie. È noto che i masticatori di tabacco hanno in generale cattivi denti, ed in fatto, non mi so, come si potrebbero conservare in buono stato, coll' azione diretta su di essi della calce che entra nella composizione del betel, e colla irritazione che il tabacco, l' *arec*, ec., determinano ed incessantemente intrattengono nel tessuto delle gengie.

### *Del fumare.*

Il fumare al par dell' uso de' masticatorii, à molti inconvenienti, e gli si attribuisce qualche vantaggio. Riassumiamo ciò che si è detto su tal subbietto.

Il desiderio di sensazioni à fatto pure nascere e propagare l' uso della pipa. Il fumo del tabacco, dopo essersi aspirato dal tubo di quella,

percuote la bocca, ivi produce una impressione che i fumatori amano passionatamente, ed è poscia rigettato fuora senza penetrare nei polmoni: questa sensazione distrae, ricrea, genera allegria, e mena al raccoglimento. Quando è stata spesso riprodotta, addiviene sorgente di bisogno i cui ritorni sono frequenti, e simile all'appetito, sparisce in generale colla salute ed insieme con essa ritorna. Questo bisogno è tra i più imperiosi: il soldato in campagna pensa talvolta più a procurarsi tabacco che del pane; e Louvois, al tempo della conquista dell'Olanda, si occupò più della provvista di questo vegetabile che di quella delle istesse annone.

Il fumare calma la fame, ed ecco ancora uno de' suoi più reali vantaggi; ma però è lungi dal riparare le forze e tener luogo, in questo riguardo, di nutrimento. Il soldato che patisce disagio di pane, il fumatore digiuno, non tardano, malgrado la pipa, e forse a cagion di questa, a cadere in uno stato di debolezza e di languore.

Il fumo della pipa eccita abbondantissima secrezione di saliva, ed a questo fenomeno si rapportano la maggior parte de' suoi vantaggi ed inconvenienti. Siccome questa saliva è per l'ordinario sputata, così ne risulta indebolimento per la economia, e pena per lo stomaco, il quale si trova privo di uno tra gli umori a lui più necessari. Il fumare dopo il pasto, come lo praticano molti popoli, e nominatamente i Picardi, gli Artesiani, i Fiamminghi, ec., espone soprattutto a questo ultimo inconveniente, poichè determina una gran perdita di saliva nel momento in cui lo stomaco ne à il mag-

gior bisogno. Quest' umore non sembra d' altronde impregnarsi del fumo del tabacco, rimane chiaro e limpido; gli Orientali non lo sputano, e non si dice che l'abitudine d' ingojarlo abbia prodotti in essi cattivi effetti. L'abbondante tialismo che determina il fumare, può finire a lungo andare col rifinire taluni soggetti. Percy dice aver veduto morire di consunzione e di rifinimento, in seguito l'abuso della pipa, una moltitudine di giovani e di vecchi; e sonosi pubblicati numerosissimi fatti onde provare la realtà di somiglianti pericoli. Nullameno gli eccessi della pipa non àuno eguali inconvenienti in tutti i paesi e presso tutti i soggetti; tali inconvenienti sono di minor rilievo negli individui liufatigi che ne' secchi, ne' biliosi e ne' nervosi; nelle regioni basse ed umide, che ne' paesi caldi ed elevati. La natura delle malattie risultanti dal fumare altresì varia, come dicesi, in virtù delle circostanze che testè è notate: l'idropisia e l'anasarca, per mo' d'esempio, ne' paesi umidi e freddi: il disseccamento, la consunzione l'induramento scirroso, ed il cancro dello stomaco, nelle nostre contrade.

Quante pagine non dovrei scrivere, se volessi riferire tutti i beneficii della pipa, tutti quelli almanco che vengon dai fumatori vantati! Grande virtù gli accorda la gente di mare avverso le nebbie del mare e lo scorbutto, virtù che Percy contrasta a ragione. Uno la crede indispensabile alla sua pituita, un altro alla vista, agli orecchi, al petto; essa preserva quello dall'apoplessia, dalle malattie contagiose ec., senza la ppa, finalmente, questo già dà lunga pezza più non vivrebbe.

Il fumo del tabacco, allorchè non se n'abbia presa l'abitudine, determina gli effetti d'un vero avvelenamento; nausea, vomiti, vertigini, estrema general molestia, ec., ec. Tali sintomi però agevolmente per l'ordinario si dissipano.

Siccome il fumatore fa della bocca un vero camino, neri, fuliginosi ne sono i denti; detestabile sentore manda il suo alito. Quindi la nettezza e la conservazion de' denti esigono che alcun si lavi la bocca dopo aver fumato.

L'istrumento del fumare, la pipa, à inconvenienti ad esso particolari, risultanti dalla sua lunghezza e dalla durezza della materia ond'è fabbricato. Le pipe molto corte, quelle che la plebaglia ed i soldati addimandano *brucia gola*, prontamente bruciano le labbra ed espongono alla azione dell'olio empireumatico acerrimo formato nel bruciare del tabacco; la qual cosa, accoppiata alla pressione che esercitano su queste parti, le scortica, vi determina tumefazione, e poscia intasamenti cancherosi. S'incontra per l'ordinario il cancro del labbro inferiore ne' vecchi fumatori. Le migliori pipe sono quelle degli orientali e degli Olandesi: esse non espongono per la loro lunghezza, ai perigli da me testè descritti. I *sigarri*, il cui tubo, fatto di paglia di riso, non si riscalda mai, e non a una durezza capace di alterare le labbra ed i denti, sono i migliori mezzi del fumare.

Pria di por termine a quest'articolo, noi ricordiamo che le pipe sono state soventi volte mezzi atti a propagare il *virus* venereo, e che nell'istesso tempo è cosa sordida e pericolosa il portare alla bocca la pipa da un altro lasciata.

*Colluttori , polveri , oppiati dentifrici , ec. , ec ,  
ed altri mezzi di mondezza della bocca e  
de' denti ,*

Le parti molli appartenenti alla cavità della bocca non possono guari trovarsi nella circostanza di aver bisogno di essere mondate; imperocchè l'umidità onde sono incessantemente lubricate , la saliva che le irriga , i loro movimenti quasi continui , le confricazioni che provano nel durar delle azioni di bere e di mangiare , e finalmente il liscio e la mollezza della loro superficie , si oppongono a far che sieno per poco lordate dai corpi estranei. Ma non accade altrettanto pe' denti.

Cosiffatti ossicini possono esser bruttati , 1.° dagli avanzi delle sostanze alimentose trattenute nei loro interstizii o anche alla superficie, sendo un cotol poco rugosa ; 2.° da un fango deposto dalla saliva , attaccantesi da prima alla radice de' denti , poscia divenente duro , calcare , accumulantesi ne' loro intervalli , aderentevi come mastice , il quale , col progredire , respinge , scolla , distrugge le gengie , scalza i denti , li rimuove , li fa deviare , penetra talvolta infino negli alveoli , e finisce , in taluni casi , col ricovrirli in tal modo , che tutti i denti non sembrano più formarne se non un solo. Questa sostanza composta di fosfato di calce , si nomina volgarmente *tartaro*. 3.° Ne' fumatori finalmente , i denti si ricovrono , come è già detto , di un intonaco nero e fuliginoso.

Impedire , nettando la bocca , che non esali un cattivo odore ; togliere il *tartaro* a misura che si va formando , e più ragionevolmente



quando si sia indurito; evitare in tutte queste operazioni di alterare lo smalto de' denti, tali sono le igieniche indicazioni relative alla mondez-za della bocca e de' denti. Passiamo a rassegna i mezzi in virtù de' quali si possono adempiere.

*Collutorii, gargarismi.* Quando i denti sono ben puliti, e specialmente si abbia l'abitudine di mangiare da l'una e l'altra parte, basta r'sciacquarsi la bocca con acqua fresca dopo il pasto per prevenire la formazione del tartaro. Quest'uso, in tutti i casi, è sempre buono a seguirsi. Si rianimano talvolta le gengie sendo molli, livide o pallide, tumefatte e sanguinolenti, con alcun po' di tintura di guaiaco, di spirito di coclearia, o di acqua di Colonia.

La *spugna*, o isolata, o attaccata ad un manico, basta per nettare i denti quando il tartaro è ancora fangoso; essa à il vantaggio di non offenderne lo smalto, soprattutto quando è arrendevole, preparata in modo da non contenere alcun corpo eterogeneo e duro.

*Spazzole.* Le arrendevoli possonsi mettere nel novero delle spugne; ma è uopo evitare di servirsi di spazzole fatte di setole di cinghiale; poichè possono alterare lo smalto, smuovere i denti, e costantemente feriscono e fanno venir fuori sangue dalle gengie. Se il tartaro fosse indurito in guisa da resistere ai mezzi ordinarii, farebbe mestieri ricorrere alla mano del dentista.

*Stuzzicadenti.* I migliori sono quelli fatti coi cannoni di penne. Se ne fanno ancora di legno, di oro e di argento; ma possono, soprattutto quelli di metallo, ledere lo smalto ed apportare consecutivamente la perdita de' denti. Qui cade in acconcio prorompere contra l'a-

bitudine di nettarsi i denti con ispilli, i quali ànno, e ad un grado ancor più considerabile, gl' inconvenienti de' stuzzicadenti metallici.

*Radici.* Adoperansi talvolta, pel nettamento de' denti, le radici di regolizia, o di bisinalva, fatte bollire, e divise in forma di pennello. Questo espediente non può danneggiare i denti, e conviene soprattutto ai ragazzi ed ai giovani, lo smalto de' quali non à ancora acquistata tutta quanta la sua solidità.

*Bacchette di corallo.* Fra tutti i mezzi di nettamento pe' denti, queste bacchette sono certamente i più cattivi, e quelli che più evitar debbonsi.

A questi spedienti fa mestieri aggiugnere gli *oppiati* e le *polveri dentifriche*.

Le sostanze che fanno sì per lo più entrare nella composizione delle *polveri dentifriche* sono: le scaglie di ostrica, le ossa calcinate, il mele carbonizzato, la pietra pomice, l' allume calcinato, il cremor di tartaro, il corallo, il carbone, vi si aggiugne talvolta della cocciniglia per colorarle, chinachina, cannella, garofano, ec., ec.. Queste polveri, allorchè molto dure, consumano in uno il tartaro ed il dente, e quando acide, alterano chimicamente sì l' uno che l' altro. Gli *oppiati* son fatti colle polveri dentifriche e mele. Cadet de Gassicourt ne consiglia uno, composto di un' oncia di zucchero stacciato, di mezz' oncia di china bigia, di un grosso e mezzo di cremor di tartaro, un' oncia di carbone pesto, e ventiquattro graui di cannella.

Se il tartaro sia antico, duro e denso, bisogna ricorrere, per esserne liberato, agl' istru-

menti del dentista. Ma non è questo il luogo da particolarizzare un tale subbietto.

### *Cose introdotte nelle nari.*

*Erinni.* Il più adoperato erionno è il *tabacco*. Non conosco abitudine più ridicola e stomachevole del prender tabacco: bisogno soverchio, e bisogno imperioso, che l'uomo si fa, come se egli ne avesse pochi. Molti osservatori hanno descritti i pericoli di questa pratica. Si sono attribuiti gravi accidenti, ed anche mortali apoplessie, all'abuso di questa polvere: assai persone non ne possono fare uso, senza provare all'istante nausea e vertigini. Gli è un fatto che alla lunga indebolisce l'odorato, nuoce all'integrità del gusto, disordina la memoria, la rende meno chiara e meno salda. Da un'altra banda, sonvi persone le quali all'uso del tabacco debbono l'aver da esse rimosse abituali cefalalgie.

Un leggiero starnuto rallegra lo spirito e procura un verace benessere: ma i violenti e ripetuti possono esser seguiti da gravissimi accidenti. Così debbesi proscrivere, ed anche severamente punire quella sorta di buffoneria, che alcuni imprudenti si son fatti leciti talvolta, consistente a spandere in un appartamento abitato polveri come quelle d'euforbia, di elleboro, cc., cc..

*Fine del secondo volume.*



# INDICE

*Delle materie contenute in questo  
secondo volume.*

CAPITOLO SECONDO. *Applicata* (cose applicate alla superficie de' corpi) . pag. 5

## BAGNI.

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Effetti de' Bagni , e delle Pratiche accessorie ai Bagni . . . . .</i> | 11  |
| <i>Bagni d' acqua , e stufe . . . . .</i>                                 | ivi |
| <i>Pratiche accessorie ai Bagni . . . . .</i>                             | 19  |
| <i>Regole d' Igiene relative ai Bagni . . . . .</i>                       | 22  |
| <i>Scelta de' Bagni . . . . .</i>                                         | 24  |

## VESTIMENTI.

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Effetti de' vestimenti , e Regole d' Igiene ad essi relative . . . . .</i> | 28 |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|

## PRINCIPII CONTAGIOSI.

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Considerazioni generali sui principj contagiosi . . . . .</i>   | 42 |
| <i>Malattie stimate contagiose . . . . .</i>                       | 44 |
| <i>Regole d' Igiene relative ai Principii contagiosi . . . . .</i> | 63 |

## VELENI.

|                          |    |
|--------------------------|----|
| <i>Insetti . . . . .</i> | 85 |
| <i>Rettili . . . . .</i> | 83 |

CAPITOLO TERZO. *Ingesta* (cose introdotte nelle aperture naturali del corpo) . 90

*Cose che per la bocca vanno nell' ap-*

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <i>parato gastro-intestinale.</i> | ivi |
| <i>Tossici, e medicamenti.</i>    | 91  |

#### ALIMENTI, E BEVANDE.

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Sostanze alimentose solide.</i>                                | ivi |
| <i>Effetti degli alimenti sull'uomo.</i>                          | 96  |
| <i>Alimenti cavati dal Regno vegetabile.</i>                      | ivi |
| §. I. <i>Vegetabili de' quali mangiansi i frutti.</i>             | ivi |
| §. II. <i>Vegetabili de' quali mangiansi i fusti e le foglie.</i> | 110 |
| §. III. <i>Vegetabili de' quali mangiansi i fiori.</i>            | 112 |
| §. IV. <i>Vegetabili de' quali mangiansi le radici.</i>           | ivi |
| §. V. <i>Funghi.</i>                                              | 115 |
| §. VI. <i>Di talune sostanze cavate dai vegetabili.</i>           | 116 |
| <i>Alimenti cavati dal Regno animale.</i>                         | 118 |
| §. I. <i>Mammiferi.</i>                                           | ivi |
| §. II. <i>Pesci.</i>                                              | 120 |
| §. III. <i>Uccelli.</i>                                           | 126 |
| §. IV. <i>Alimenti cavati da molte altre classi di animali.</i>   | 131 |
| §. V. <i>Alimenti cavati da alcune parti degli animali.</i>       | 134 |
| §. VI. <i>Alcune operazioni di cucina, e de' condimenti.</i>      | 136 |

#### GENERALE ESAMINA.

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Dell'azione degli alimenti sull'uomo.</i>                            | 139 |
| <i>Degli Alimenti liquidi e delle Bevande.</i>                          | 153 |
| <i>Dell'Acqua.</i>                                                      | ivi |
| <i>Degli Alimenti e delle Bevande cavate dagli Umori degli animali.</i> | 156 |
| <i>Latte.</i>                                                           | ivi |

|                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                            | 223 |
| <i>Sangue . . . . .</i>                                                                                    | 163 |
| <i>Delle Bevande e delle sostanze alimen-<br/>tose liquide cavate dal regno vegeta-<br/>bile . . . . .</i> | 164 |
| <i>Vini . . . . .</i>                                                                                      | 165 |
| <i>Birre e Sidri . . . . .</i>                                                                             | 173 |
| <i>Liquori alcodlici . . . . .</i>                                                                         | 176 |
| <i>Delle Infusioni e de' Mescugli . . . . .</i>                                                            | 179 |
| <i>Tè, Cioccolato, Caffè . . . . .</i>                                                                     | ivi |

#### GENERALE EPILOGO.

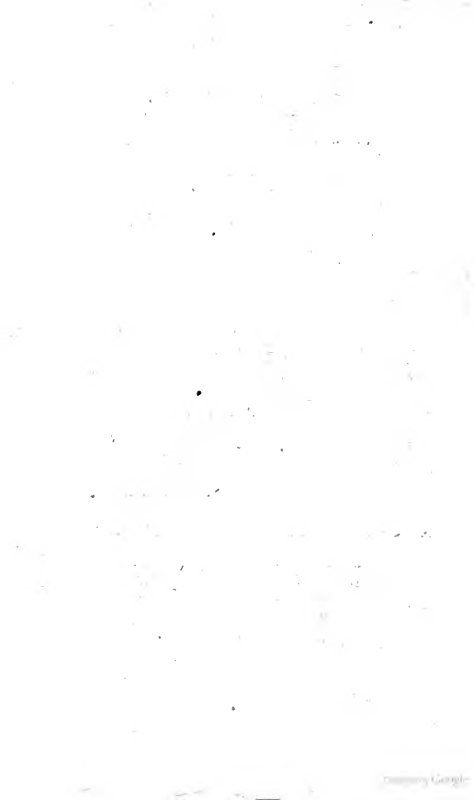
|                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Dell' azione degli alimenti liquidi e del-<br/>le bevande sull' uomo . . . . .</i>                                            | 181 |
| <i>Regole Igieniche relative agli Alimenti<br/>ed alle Bevande, o del Governo die-<br/>tético . . . . .</i>                      | 186 |
| <i>Delle cose che s'introducono nell' inte-<br/>stino grosso . . . . .</i>                                                       | 206 |
| <i>Cose che introduconsi nella bocca e non<br/>vanno al di là di questa cavità . . . . .</i>                                     | 209 |
| <i>Masticatorii . . . . .</i>                                                                                                    | ivi |
| <i>Del Fumare . . . . .</i>                                                                                                      | 212 |
| <i>Collutorii, polveri, oppiati dentifrici,<br/>ec., ec., ed altri mezzi di mondez-<br/>za della bocca e de' denti . . . . .</i> | 216 |
| <i>Cose introdotte nelle nari . . . . .</i>                                                                                      | 219 |

~~~~~

Quest' opera è messa sotto la guarentia delle
Leggi.

Tutti gli esemplari sono numerati e cifrati dai
Traduttori.

Golia.



ERRORI.

CORREZIONI.

pag. lin.

8 18 *natalilis*
 29 30 pella
 32 10 fruttato
 32 15 prematuralamente
 33 23 La seconda
 54 3 avvenne
 55 13 le
 60 1 (nota) *favense*
 68 29 incessantemente
 81 16 quelle
 84 9 (nota) *vedi*
 89 1 (nota) *sonaegli*
 91 6 correggono
 93 1 ciascuu
 94 3 ne'
 96 1 faggiano.
 101 7 (nota) malvaggi
 104 13 Carintia
 110 5 (nota) pe'
 112 32 di- spiace
 114 8 *Helianthas*
 114 32 da
 114 33 dal'
 117 11 nutritiva
 118 1 bianchomangiare
 119 11 è
 137 33 se
 152 25 al
 160 1 (nota) epidemicha
 174 10 (nota) scorpire
 179 24 *Ciccolato*
 181 7 *Epiloco*
 198 18 presentandosì
 204 10 od
 207 24 urtra
 209 4 indrodurle
 215 28 a
 216 16 trattenute

natalilis
 palla
 fruttate
 prematuralamente
 Il secondo
 àvvene
 la
faveuse
 incessantemente
 quelli
redi
sonagli
 correggono
 ciascuua
 negli
 faggiano
 malvagi
 Carintia
 per gli
 dis- piace
Helianthus
 ad
 all'
 nutritiva
 biancomangiare
 e
 allo
 epidemica
 scoprire
Ciocolate
Epiloco
 presentando
 ad
 uretra
 introdurle
 à
 trattenuti

MANUALE
D' I G I E N E
PUBBLICA E PRIVATA.



MANUALE
D'IGIENE
PUBBLICA E PRIVATA

o

**COMPENDIO ELEMENTARE DELLE COGNIZIONI RELATIVE ALLA
CONSERVAZIONE DELLA SALUTE, ED AL PERFEZIONAMENTO
FISICO E MORALE DEGLI UOMINI.**

PER L. DESLANDES,

**Dottore in Medicina della Facoltà di Parigi, Membro
dell'Ateneo di Medicina e di molte altre dotte Società,
Medico dell'Ufficio di Carità dell'ottavo Circondario,
ec., ec.**

**TRASPORTATO DAL FRANCESE NELL' ITALIANO IDIOMA
CON ALCUNE ANNOTAZIONI**

DA

LUIGI, E CAMILLO GOLÀ
DOTTORI IN MEDICINA.



NAPOLI 1830
DAI TORCHI DI GENNARO PALMA.
A spesa de' Traduttori.

MANUALE D' I G I E N E

PUBBLICA E PRIVATA

SEZIONE SECONDA.

Influenza dell'uomo sopra sè medesimo.

L' uomo dipende da tutte le cose che lo circondano: senza queste non potrebbe esistere; non vi è fatto che in lui accada il quale non riconosca ad un grado qualunque, direttamente o indirettamente, l'influenza di siffatte cose, e possa senza esse proseguire. L'organizzazione adunque, non ci offre a parlar giustamente, che modificazioni prodotte, fenomeni determinati dagli agenti esteriori. Queste modificazioni, tali fenomeni, sono di due specie: gli uni succedono indipendentemente della volontà, ed ogni studio loro riguardante si limita, in igiene, a riconoscere il modo di relazione tra essi e gli obbietti che ne sono la cagione, esistente: sotto un tal punto di veduta sono stati considerati nella nostra prima Sezione: gli altri sono ligati,

quantunque in differenti gradi, alla volontà, sono ancora funzioni le quali simili alle altre, non potrebbonsi senza i corpi esteriori esercitare, ma sulle quali l'uomo à tale possanza, che può, specialmente per molte di esse, affrettarne, rallentare l'esercizio, provocarlo, sospenderlo a suo talento. Esse addivengono adunque tra le sue mani veri agenti primitivi, agenti in virtù de' quali egli si modifica allorchè il vuole, e più o meno, secondo che l'voglia. Siffatte funzioni sonosi dai fisiologi addimandate funzioni di relazione; e siccome sono veri mezzi igienici, siccome il loro impiego, secondo che bene o malamente diretto, riesce utile alla salute o disfavorevole, dedicherem loro questa seconda Sezione.

I fenomeni vitali della cui influenza or ora tratteremo, sono: 1.° il lavoro intellettuale; 2.° le passioni; 3.° i movimenti volontari; 4.° le funzioni generatrici; 5.° il sonno e la veglia.

CAPITOLO PRIMO

Influenza del Lavoro intellettuale.

Siccome tutti i modificatori che noi al presente studieremo sono funzioni, ed ogni funzione à il suo organo o gli organi, così la nostra opera, in questa seconda sezione, consisterà sempre a determinare quali sieno i risultamenti dell'azione o del riposo di un organo, sopra sè

medesimo non solo, ma ancora su quelli che al compimento delle altre funzioni della economia concorrono. Ed appartenendo, per conseguenza, al cervello il lavoro intellettuale, noi stabiliremo quali sieno gli effetti e del riposo e dell' azione del cervello, considerato come organo della intelligenza, primo sopra sè medesimo, e poscia sul rimanente della organizzazione.

Ma pria di entrare in materia è uopo stabilire una distinzione fra il lavoro intellettuale *moderato*, ed il lavoro intellettuale *eccessivo*. Le voci *moderato* ed *eccessivo* non hanno che valore relativo; imperocchè esprimono solamente che il lavoro intellettuale rimane in taluni limiti o li o'trepassa: e ognun sente non poter questi limiti essere gli stessi per tutti gl'individui, per tutte le età; un' applicazione di spirito che per uno sarebbe eccessiva, per un altro meno che moderata esser potrebbe, e l' attitudine al lavoro sendo capace di variare in ogni ora della giornata, ed in ragion d'una copia di circostanze, i limiti del moderato e dell' eccessivo variar debbono in ogn' istante presso il medesimo soggetto. Può stabilirsi per principio esser *moderato* il lavoro intellettuale, quando non ne risulta alcuna molestia, fatica, inconveniente qualunque, ed *eccessivo* nel caso contrario.

A. *Effetti del moderato lavoro intellettuale sul cervello.* Senza fallo, nel durar di questo lavoro, accadono nel cervello fenomeni fisici; gli è probabile che quivi più gran copia di sangue v'abbia, ed infatti una profonda meditazione si accompagna d'ordinario con strigamento di calorico. Nullameno, salvo alcun poco di

calore alla testa, fenomeno che non si osserva in tutti gl' individui, il lavoro intellettuale *moderato* non produce alcuno immediato effetto *sensibile* sul cervello: ma, coll' andar del tempo, ne viene un *perfezionamento* dell' azione di quest' organo, maggiore attitudine alla creazione del pensiero ed al compimento delle varie operazioni dello spirito.

Il cervello si perfeziona adunque a guisa di un muscolo, e questo fatto servir debbe di base alla educazione. Imperciocchè l' applicazione dello spirito non dà all' uomo le facoltà intellettuali che gli mancano o ad un picciol grado possiede; non dà agli uni la memoria, il giudizio agli altri, la imaginazione a questo, a quello l' attenzione, ec., ec.; ma perfeziona le facoltà onde sono provveduti; la più esercitata è pur quella che più si migliora, come si può osservare nell' attività della imaginazione dei poeti e degli artisti, nell' estesa memoria dell' istrione, del filologo, del naturalista, nella precisione del ragionamento e nella rettitudine del giudizio del matematico. (1)

(1) E qui riesce della più grande importanza ed utilità non meno il fare osservare, poichè a schietamente dirlo e con nostro crepacuore oggi scorgesi nella gioventù ardente brama di spirito enciclopedico, che una facoltà a pari modo de' fenomeni che nella organizzazione accadono s' accresce a scapito delle altre, e non mai ad un tempo possiam tutte perfezionarle, e per conseguente esser noi in uno in tutte le scienze eccellenti. E perchè una tal cosa ne pare del più gran rilievo per la retta educazione e'l perfezionamento degli uomini vogliam produrre in questo luogo quanto Bichat dice a tal riguardo. « *La universalità delle cognizioni nel medesimo individuo è chimera; ripugna*

B. *Effetti del lavoro intellettuale moderato sulla organizzazione in generale.* Il lavoro intellettuale à , quantunque moderato , una grandissima influenza sull' atto della digestione. Egli è fatto di osservazione che se alcuno pongasi a

alle leggi della organizzazione , e se l' istoria ne offre alcuni straordinarii genii ugualmente risplendere in più scienze , sono tante eccezioni a queste leggi. Chi mai siam noi di aver l' ardimento di seguire in molti punti la perfezione la quale per l' ordinario in un solo ci sfugge ? »

« Se fosse permesso di unire insieme più occupazioni, senza fallo quelle sarebbero che maggiore analogia hanno cogli organi che pongono in esercizio , come quelle che sono relativi ai sensi, che esercitano il cervello , che operar fanno i muscoli , ec. »

« Siffattamente riducendoci in una sfera più limitata, potrem noi più agevolmente spiccare in molte parti ; ma ancor qui il segreto di esser in una superiore , è riposto nella mediocrità delle altre. »

« Prendiam per esempio le scienze che pongono in esercizio le funzioni del cervello. Abbiam veduto che queste funzioni si riferiscono specialmente alla memoria che presiede alle nomenclature , all' immaginazione che à la poesia sotto il suo imperio , all' attenzione specialmente in esercizio ne' calcoli , al giudizio il cui dominio abbraccia la scienza del ragionamento: or ciascuna di queste diverse facoltà , o di queste diverse operazioni , non si sviluppa nè si distende che a spesa delle altre. Perchè l' abitudine di recitare le bellezze di Corneille non amplifica l' animo dell' attore, non gli dà una energia nello ingegno superiore a quella del volgare ? Ciò senza fallo dipende dalle naturali disposizioni , e pur dal perchè in essolui la memoria e la facoltà di imitare in ispecial modo si esercitano , e le altre facoltà del cervello si spropriano, per così dire, affine d' arricchir quelle. » pag. 128. XAV. BICHAT. Recherches Physiologiques sur la Vie et la Mort. — Trad.

leggere, a calcolare, a comporre mentre mangia, la digestione malamente si fa, avvegnachè questi lavori non sieno stati portati fino alla stanchezza. Ho io bisogno di dire che sia tanto più manifesta una tale influenza quanto più profondo è il lavoro a cui ci abbandoniamo e l'attenzione più fortemente fissata? Quindi è cosa abbastanza comune vedere in uno molta scienza e cattivo stomaco.

Per lo più il perfezionamento di una parte fa a discapito delle altre (1). Colui il quale fa del cervello l'organo principale, à raramente gran vigore muscolare. Quindi in generale, i dotti ed i filosofi sono deboli di corpo, benchè forti di spirito. Le forze fisiche e le morali sono d'ordinario in ragione inversa; osservazione fatta in tutti i tempi.

C. Effetti del lavoro intellettuale eccessivo sul cervello. Questi effetti riferisconsi a due capi principali, alla *congestione* ed alla *irritazio-*

(1) « *Mirate quel dotto che nelle sue astratte meditazioni i sensi interni di continuo esercita, e passando la vita nel silenzio dello studio, condanna all'inazione gli esterni e gli organi locomotori; miratelo darsi a caso ad un esercizio del corpo, riderete per la sua goffaggine e per portamento impacciato. I suoi sublimi concetti vi stupivano; la sconcezza nei moti vi divertirà.* »

« *Osservate allo incontro quel ballerino che pe'suoi passi leggieri, sembra richiamare alla nostra memoria tutto ciò che nella favola, i giuochi e le grazie offrono di seducente alla imaginazione, voi credereste che profonde meditazioni di spirito abbian menata questa felice armonia di mo.i: parlate con essolui, troverete l'uomo il meno sorprendente sotto quegli esteriori che v'anno tanto sorpreso.* » BICHAT. Opera citata. pag. 123. — Trad.

ne. Il lavoro intellettuale li produce in tutti i loro gradi, dal semplice rossore della faccia infino all'apoplessia, e da un semplice sentimento di molestia nello interno del cranio fino alla più acuta aracnoidite.

Allorchè il cervello comincia a stancarsi, provasi una gravezza di capo, una specie d'imbarazzo in questa parte, che non tarda, se prolungasi il lavoro, a dar luogo ad una vera cefalalgia. La faccia è rossa, *iniettati* gli occhi; alcuni han tendenza al sonno, altri non possono abbandonarvisi; tutti incapaci di discernimento. I soggetti irritabilissimi, secchi, magri, soffrono solamente gli effetti della irritazione cerebrale senza flussione, non risentono che molestia o dolore. Quelli, allo incontro, naturalmente pletorici, o accidentalmente e momentaneamente, siccome avviene quando alcun si trovi in un'atmosfera calda, o dopo un copioso pasto; quelli, dicea, hanno greve il capo anzichè doloroso, àvvi sonnolenza, stupore; gli occhi e la faccia si arrossiscono e gonfiansi, s'ingrossano le vene del collo e della testa, la parola è impedita, finalmente si osservano tutti que' sintomi che si manifesterebbono in un caso di congestione cerebrale da cagione tutta estranea determinata.

Dalla stanchezza alla malattia non v'è che un passo; ne abbiain la pruova in ogni giorno. Incaricato, dice Zimmermann, di comporre una interessantissima memoria pel nostro pubblico, risolsi di sbrigarla tosto e mi vi abbandonai con maraviglioso ardore. Feci tutte le ricerche necessarie e composi la memoria nello spazio di quattr'ore. Mi coricai sano, ma coll'animo più rattivato di quel che da lun-

ghissima pezza non avea avute. La domane , levandomi , mi sentii un dolor di capo, dolore che credeva non essersi mai provato in natura. Era quasi fuori di me , e non mi rimaneva di sentimento che il dire a me stesso : ecco l'effetto di un molto gagliardo sforzo dello spirito. Il male si aumentò fino al mezzogiorno ; il cremor di tartaro , bagni caldissimi alle gambe , latte di mandorle ed alcune prese di chinachina mi guarirono. I signori Martinet e Parent , nel loro *Traité de l'Arachnitis*, riferiscono l'istoria di un giovine letterato il quale, in seguito di veglie dedicate all' applicazione , fu sopraffatto da gravissima infiammazione delle membrane del cervello. In conseguenza di questa sorta di eccessi la maggior parte degli uomini distinti nelle scienze sono periti ; e non à guari ancora la letteratura medica a dovuta soffrir la perdita , per tal cagione , in persona del segretario generale di una delle principali accademie del regno, la più cara speranza.

La follia e la successiva perdita delle facoltà intellettuali pure spesso fiate da una eccessiva applicazione di spirito derivano. Rapporta Esquirol aver amministrate cure ad alcuni impiegati caduti in alienazione di mente dopo essersi consumati in veglie , applicazioni, e piaceri ; e sovente implorati i suoi consigli letterati , musici , artisti trovantisi nella medesima circostanza. La forza del pensiero si consuma come quella del moto. Veggonsi ben di frequente uomini di grandi talenti perdere , alla lunga e gradatamente, l'alta capacità intellettuale che li distinguea , cadendo in uno stato del tutto opposto. Con somma compassione ò veduto, dice Tissot, dotti di prima riga e che avean resi

grandi servigi alla letteratura , sopravvivere a sè medesimi oltre ad un anno , obbliar tutto , e morire finalmente di apoplezia. L'incessante sforzo dello spirito sopra taluni obbietti è stato più di una volta la sorgente della ipocondria , della melanconia , del fanatismo , di uno smoderato entusiasmo , di estasi , e finalmente di vere monomanie (1).

D. Effetti del lavoro intellettuale eccessivo sulla organizzazione in generale. Questi effetti sono quelli della irritazione o della congestione del cervello. Se predomina la congestione , la lingua è imbarazzata , le membra intermentite , avvi tendenza al riposo ; e ad un grado più avanzato , tutti i sintomi dell'apoplezia o della molificazione del cervello : se vi sia più irritazione che congestione , il soggetto prova un sentimento di calore , di stanchezza in tutte le membra , v'è finalmente una vera febbre. Da ciò si vede , cosa veramente degna d'esser notata , che la fatica dello spirito produce fenomeni assolutamente simili a quei risultanti della fatica del corpo.

Le persone che si abbandonano allo studio vanno ancor soggette ad una copia d'incomodi ; ma siccome questi ultimi risultano soprattutto dall'assoluta mancanza di esercizio , così terrasene più in là parola.

E. Effetti dell' assenza del lavoro intellettuale. Non v'è mai assoluta assenza di lavoro intellettuale ; imperocchè l'uomo più stupido ,

(1) Delirio sopra un solo oggetto , delirio parziale ; *melanconia moria* di Sauvages. *Stultitia hilaris* , *luctitia aut hilaritas stulta* degli autori ; *amenomania* di Rush. — *Trad.*

crea , assembla , paragona idee ; pensa , e quantunque i prodotti del suo pensiero sieno tra quelli che non esigono grandi sforzi , nullameno pensa : così dunque , le parole *assenza di lavoro intellettuale* significano solamente lavoro intellettuale quasi nonnulla. I risultamenti di una tale assenza sono precisamente inversi a quelli della moderata e dell'eccessiva applicazione dello spirito. L'intelligenza invece di perfezionarsi si stupidisce vie più in ogni giorno , ed in compenso , i muscoli acquistano un vigore molto più grande. La favola , nel rappresentarci Ercole con membra smisurate e picciola testa , à fatta l'istoria di buona parte del genere umano.

Regole d' Igiene relative al Lavoro intellettuale.

Dire che il lavoro intellettuale sia una funzione , vale esprimere a sufficienza essere egli utile , i suoi prodotti indispensabili , non potersene far di meno , e doversi soltanto aver in mira che nel modo più libero e migliore si faccia , si perfezioni , non sia spinto al punto da determinare , o nel cervello , o negli altri organi , sensazioni spiacevoli o morbose perturbazioni.

Il più favorevole momento alla creazion del pensiero , è il mattino ; a quel tempo il corpo e lo spirito sonosi riposati , il cervello col sonno à acquistate nuove forze , e lo stomaco non à che digerire. Le applicazioni di spirito àno altresì mestieri del silenzio ; poichè tutto ciò che potrebbe svagare non fa che impedirle. Lo studiar tra rumori , stanca più e riesce di minore utilità.

Alloquando il lavoro cerebrale vien spesso

ripetuto le facoltà intellettuali finiscono, come l'abbiam detto, col perfezionarsi. Più presto si giugne ad un tal perfezionamento ed in un modo più sicuro, dandoci a cosiffatto lavoro secondo certe regole, secondo taluni metodi. Queste regole e questi metodi, che han sofferte infinite variazioni, compongono ogui sistema di educazione. Da ciò scorgesi che quest'ultima s'aspetti da vicino alla igiene, potrebbesi persino considerare come una dipendenza, imperocchè siffatta scienza non consiste solo a preservare l'uomo dalle cagioni delle malattie, ma ancora a perfezionare l'esercizio de' suoi organi in guisa da fare che essi pervengano al loro scopo nel miglior modo possibile e nella più perfetta maniera. Niun certamente si attende ch'io qui discorra del valore de' metodi d'insegnamento, mi limiterò a dire che tutti quelli troppo assoluti, che applicansi indistintamente ad un gran numero d'individui sono fallaci, a cagion che non sono in relazione con ciascuna delle individuali attitudini, e che fa sempre d'uopo cercare di conoscere quali sieno le facoltà che un soggetto possiede o di cui è privo, prima di determinare quale metodo d'insegnamento gli convenga.

Mai il lavoro intellettuale non deesi fino alla stanchezza portare. Se questa stanchezza sia poco considerabile, non si ripeta sovente, il soggetto che la prova non sia disposto alle cerebrali congestioni, i suoi inconvenienti sono deboli, passeggeri, si limitano a qualche molestia e ad una minor capacità di spirito. Ma se questo soggetto sia pletorico, se, per la costituzione, per la conformazione, pe' suoi antecedenti, si creda minacciato da acuta affezione del cer-

vello, infiammatoria o emorroidale, è mestieri consigliargli di non mai attendere, per abbandonare il lavoro, che il cervello si stracchi, e soprattutto di non proseguire malgrado siffatta lassezza. Deesi del rimanente evitare, quand' anche non si offrissero i caratteri della disposizione apoplettica, di far tornare molto spesso questa specie di fatica, poichè si finirebbe col far nascere siffatta disposizione. Tuttavia gli è un fatto di cui colui il quale entra nella carriera scientifica dee bene penetrarsi, che più si lavora più attitudine àssi a lavorare. Non potrà sulle prime applicarsi che per poco tempo; giacchè il suo cervello, non abituato ad una tale occupazione, prontamente stancherassi; ma a poco a poco la capacità pel lavoro si aumenterà, e finirà col poter comodamente, ed in ogni giorno, farne il doppio e il triplo di quello che in principio à speditamente lo stancava.

Bisogna sempre astenersi di studiare nel durar della digestione, almenò nel durar della stomacale digestione. Un tal precetto, che osservar deesi da tutti, con più salda ragione esser deelo dalle persone il cui stomaco sia debole e da quelle alle affezioni cerebrali disposte.

La maggior parte delle regole d'igiene riguardanti le persone di studio àn per iscopo di prevenire le congestioni. Egli è perciò che loro si raccomanda di fare esercizio (1), senza

(1) In ispecial modo consigliasi l' esercizio del coltivar la terra, perchè à il vantaggio di esercitar non solo le parti tutte, ma ancora di portar nel sistema l' aroma sqave e vivificante delle piante; ed altresì il passeggiar in battello, poichè oltre agli altri

che però il portino fino alla stanchezza; imperocchè è cosa nota, che provandosi una qualunque molestia, il lavoro intellettuale non si faccia bene. Ancor si consiglia loro, e sempre nella istessa mira, di non lavorare in un luogo molto caldo o molto freddo, ed agli ardori del sole; di moderare lo studio nel durar de' calori della state (1), e scegliere in preferenza, per darvisi, il mattino cioè il momento più fresco della giornata. Si dà loro puranco il consiglio di tenere la cravatta rilassata, e in generale, di schivare ogni specie di costringimento per parte delle vestimenta. I bagni caldi non convengono affatto alle persone di lettere, ma possono far uso senza veruno inconveniente, ed anche con vantaggio, de' bagni freschi e temperati. Non bisogna punto far penetrare odori forti, e particolarmente il fumo de' carboni, nel luogo ove lavorano. Il loro governo alimentoso debbe comporsi di sostanze leggieri, e mediocrement nutritive; imperocchè gli alimenti pesanti ed indigesti fanno una molto lunga dimora nello stomaco, ed il lavoro

vantaggi, favorisce tutte le secrezioni. Gli antichi a pien conoscevano la sua utilità: Augusto, ch'egli pure era uom di lettere, e soggetto a tutte le incomodità di tale stato, preferiva questo esercizio a tutti gli altri: *Si quo mari pervenire posset, potius navigabat.* SÆTONIO — Trad.

(1) Dodart (*Hist. de l'Académie Roy. des Sc.*, 1705, p. 72.) parla di un giovine, di spirito precoce, che perdeva interamente la memoria ne' giorni canicolari, e la ricuperava tostochè l'aria alcun po' rinfrescavasi; e Lancisi medico de' papi Innocente XI e Clemente XII, scrivea a Coechi, che ne' grandi calori della state egli era incapace di meditare e di scrivere. — Trad.

che hanno di bisogno dispone non poco alle congestioni cerebrali; quelli che sono molto nutritivi favoriscono più del dovere lo strigamento della pletora ne' soggetti i quali col poco agire poco consumano. Le piccole dose di liquori fermentati eccitano in generale l'azione del cervello senza apporgli nocimento. È noto che un po' di vino stimola lo spirito, questo effetto però non è generale a segno da potersi dare indistintamente a tutti il precetto di bere di siffatto liquore per ottenerlo. V' à persone nelle quali la menoma dose di vino produce risultamenti tutto affatto opposti. Del rimanente non vi è cosa più nociva alle intellettuali facoltà e che tanto le digrada, quanto l'abuso delle bevande fermentate. Riguardo al caffè, stimola il cervello, allontana il sonno, rallegra lo spirito; nullameno, e malgrado l'esempio di Voltaire, non oserei consigliarne l'uso a tutte le persone di lettere; allo incontro raccomanderei di temerne l'abuso (1).

CAPITOLO SECONDO.

Influenza delle passioni.

Basta all'*igienista* sapere le passioni consistere in sentimenti interni più o meno violenti,

(1) Gli uomini di lettere radamente dar debbonsi ai piaceri dell'amore, perchè non solo sono pregiudiziosi alla salute, ma ancora indeboliscono l'energia del cervello, necessaria alla produzion del pensiero: Minerva di rado frequenta i giardini d'Idalo. — *Trad.*

più o meno prolungati, i quali esercitano la più grande influenza sulla salute dell'uomo. Egli lascia la cura al metafisico ed al fisiologo di disputarne la sede, la origine e la natura. L'influenza, la sola loro influenza, ecco quello che gli riguarda.

I sentimenti che costituiscono le passioni hanno molti gradi che si estendono dalla menoma emozione fino alla più violenta passione. Le voci *affezione dell'animo* e *passione* sono state create per esprimere il grado di forza di questi sentimenti. Tostochè si dà emozione, sentimento, comunque deboli si sieno, *avvi affezion dell'animo*; se il sentimento è violento, esagerato, capace di turbare l'ordine nella economia, se egli è una pena, *avvi passione*. Così l'attaccamento è un' affezione dell'animo, propriamente una *p* è l'*amicizia*; l'*amore* è una passione; il *desiderio* è un' affezione dell'animo; l'*ambizione* è una passione. Fra l'una e l'altra trovasi l'*invidia* la quale secondo la sua forza può considerarsi or come una affezione dell'animo or come una passione. Queste due voci sono state create a fine di non comprendere in una medesima categoria, e rappresentare con una istessa denominazione il più picciol sentimento, e le più violenti passioni.

Posto ciò, esaminiamo la influenza delle passioni e delle affezioni dell'animo, considerate 1.^o nella specie di emozione o di sentimento che le costituisce; 2.^o nella forza di cosiffatta emozione; 3.^o nella permanenza di questa emozione; 4.^o nelle variazioni di cui è suscettibile.

1. *Influenza delle passioni considerate nel riguardo della specie di emozione che le costituisce.* Il sentimento nel quale ciascuna passione ed affezione dell'animo consiste, à maggiore o minore

analogia col piacere o col dolore; la qual cosa fa che si possono distinguere , 1.^o in quelle che si avvicinano al piacere, e producono emozioni aggradevoli o liete; 2.^o in quelle che si avvicinano al dolore, che sono sgradevoli, contrarie alla economia, dolorose per essa. La divisione delle passioni e delle affezioni in liete ed aggradevoli, ed in triste e dolorose, è una di quelle più generalmente ed anticamente ammesse.

A. Passioni ed affezioni dell' animo liete.
Queste passioni ed affezioni non sono mai nocive salvo che non sieno portate allo eccesso, rendono la vita dolce, fortificano la salute, e sovente contribuiscono alla guarigione di malattie.

In questo novero troviam la gioja, il contento, l'ammirazione, l'entusiasmo, la contemplazione, l'estasi, l'amore, la riconoscenza, l'amicizia, la benevolenza, ec, ec. Queste varie condizioni dell'animo non produrrebbono che un general sentimento di benessere, sarebbero già un bene, e si potrebbe dire essere la loro influenza vantaggiosa. Ma puossi credere, e la giornaliera esperienza prova in fatto, che questo sentimento si accompagna ad un reale benessere, ne sia la espressione e coincida almeno con un regolare esercizio e favorevole a tutte le funzioni della organizzazione. Come mai siffatto sentimento non contribuirebbe alla corroborazione della salute, quando tutto di osservasi contribuire a ristabilirla? Chi ignora che allorchè un infermo prova il sentimento sì piacevole della confidenza avverso il medico, meno agli sforzi di costui la malattia resiste? Chi mai non à osservata, ed anco sperimentata la influenza della musica (*ved* p. 84. Vol. I.)?

Un gran giuocatore caduto in letargo , 'gli si gridò fortemente all' orecchio , quinta , quattordici è il punto ; e tosto riprese le sue facoltà. Un' avarissima donna perdè la conoscenza , il medico le mise tra le mani una moneta di argento , ed ella uscì presto da quello stato. Il principe di Saxe-Weimar abituato a risentire i forieri d' una terzana doppia precisamente a mezzogiorno , restia da gran pezza ad ogni sorta di medicina : Hufiland un giorno anticipò di due ore il suo oriuolo , la gioja provata dall' ammalato nel credersi guarito , realmente il guarì. A detta di Tissot , malattie di languore restie a tutti i rimedii sono disparite col sentimento dell' amore (1). Un uomo in uno stato di disperata consunzione , ispirò , colla dolcezza e colla sua onestà , pietà ad una leggiadra donna la quale provava un piacere nel dargli contrassegni dell' interesse che ella prendea del caso di lui. Quest' uomo amò ben tosto , ed a misura che l' amore aumentava , scemeva la malattia. La ispirata pietà addivenne un sentimento più tenero , e l' amore soddisfatto gli rese tutta la sa-

(1) Ed un tal sentimento emenda pure lo spirito. « Cimone amò e quindi addivenne uomo onesto » ; ed aguzza l' ingegno : Tissot (*Traité des Nerfs et des leurs maladies* ,) fa menzione d' un giovane assai stupido , il quale preso d' amore per una Spagnuola che ignorava il francese , nel breve tempo di trentacinque giorni apparè sì bene lo spagnuolo idioma , che poté con libertà conversare colla sua innamorata. A' fieri di sè stesso dice. « Io non mi sentiva mai ridessare in mente , e nel cuore un certo desiderio di studj , ed un certo impeto , ed effervescenza d' idee creatrici se non se in questi tempi , in cui mi trovava il cuore fortemente occupa'o d' amore ». (Vita di VITTORIO ALFIERI da Asti , scritta da esso.) — Trad.

lute. Cullen produce l'esempio di un giovane guarito da terzana doppia, per aver veduta un' ora prima dell' accessione la sua innamorata. L'istoria à già tracciati in caratteri incancellabili i felici effetti del sacrificio del dotto Desgenettes, in Egitto, sulla morale de' nostri soldati.

B. Passioni ed affezioni dell'animo triste. Dobbiam qui collocare la collera, con tutte le sue gradazioni, lo spavento, la vergogna, la perturbazione, l'orrore, il cordoglio, la tristezza, l'avversione, la pusillanimità, la nostalgia (1), ea., ed anche l'orgoglio e l'ambizione.

Queste affezioni non sono mai utili, spesso al contrario la sorgente di numerosissime malattie, e sopravvenendo nel durar di queste, la gravezza ne accrescono, e prontamente le menano ad un funesto evento. La molestia che accompagna e segue siffatti movimenti dell'animo è sempre l'indice di uno stato di pena, e gli organi nostri non possono portar pena senza che le loro funzioni non ne ricevano un attacco più o meno contrario alla salute. L'ostinata tristezza non solo fa nascere tutte le malattie nervose, come la epilessia, la melanconia, la mania, l'isterismo, spasmi, cefalalgie, dolori di ogni sorta, ma ancora la maggior parte delle malattie acute e croniche. L'illustre Medico Fernel morì in termine di brevissimo tempo, pel dolore di aver perduta la moglie; Vesale, pel

(1) È designata con questo nome quella varietà di melanconia che provano le persone dal loro paese lontane, o dai parenti, allorchè sono dominate dall'insuperabile desiderio di ritornarvi o di rivederli.
— Trad.

cordoglio di aver aperto un uomo ancor vivo; Clemente VII, per la pena che gli cagionò una lettera a lui scritta dalla università di Parigi; Isocrate nel sapere la battaglia di Cheronea. Racine e Louvois non poterono sopravvivere alla disgrazia di Luigi XIV. Nella guerra di Ferdinando contra i Mori, un giovine combattea con tanto valore che si attirò l'ammirrazione de' due partiti, finalmente cadde sotto il numero de' nemici. Gli si toglie la visiera, il padre il riconosce, rimane immobile e allo istante muore. Chi è colui che ignora gli effetti della nostalgia (1), di un amore disgraziato, d'una

(1) Niun prova la nostalgia sì vivamente e tanto a fondo de' Lapponi, allorché sono menati lontani dalla loro fredda e trista patria. Groenlandesi trasportati in Danimarea furon presi da tal desio di ritornare nel loro paese, che affrontarono una sicura morte, esponendosi in piccoli canotti ad attraversare, per raggiungerlo, immensi mari che da esso li separavano. — Era proibito sotto pena di morte il cantare nelle truppe svizzere la celebre *Aria Rans-des-Vaches* (*), perchè faceva struggere in lagrime, disertare o morire quelli che la sentivano, tanto eccitava in essi l'ardente brama di rivedere il proprio paese. (ROUSSEAU. *Dictionnaire de Musique*). I soldati scozzesi non potean, senza prorompere in diretto pianto, sentire il suono della cornamusa; disertavano per ritornare alle native rupi, o morivan se non vi potean riescire. Moreau riferisce l'osservazione di un giovane, sendo lontano dal suo paese, cadde nella più profonda tristezza, per averne a caso inteso l'accento. Percy dice essersi veduti soldati perire il giorno istesso in cui erasi loro ricusato il congedo. Ed una infinità di altri esempi trojansi negli autori. La certezza di ri-

(*) *Aria che i boari svizzeri suonano sulla cornamusa.*

brama senza speranza, della gelosia? Ho veduto fanciulli, in seguito di quest' ultima passione, cadere in un marasmo (1) ed in un deterioramento spaventevole. La Venere da Siena morì improvvisamente di dolore alla partenza del conte Curiale amante di lei. Giovangiaco^{mo} Rousseau narra che una giovine di rarissima immaginazione e sensibilità, infiammosi per un essere ideale onde un romanzo aveanele presentata la imagine, e finì col cadere in un angoscia tale che la menò alla tomba.

Un soldato attendea la sua innamorata, costei tardando egli si affrettò di andarle allo incontro; tosto ch' ebbela veduta si precipitò verso lei, l'abbraccia con trasporto, gitta un grido e spirò. Un giovane preso da violenta passione per madamigella Gaussin, andò un giorno a gittarsi ai suoi piedi e vi morì di dolore e di piacere. I giornali sono stati pieni in questi ultimi tempi del funesto risultamento dell' amore di un giovine per un' attrice del Teatro Faydeau.

La moglie di Nosimene, Ateniese, addivenne muta per sempre dopo un impeto di collera. Un maestro di scuola andava al cesso tutte le volte che i suoi discepoli il contrariavano. Ven-

vedere i domestici focolari, è bastata onde perfettamente guarire persone travagliate da nostalgia. La cura esser dee tutto affatto morale. L' ammiraglio Anson, Cook e Bongainville sonosi con felice evento opposti alla strage della nostalgia, e rianimando il coraggio con maggior distribuzione di vino, e stabilendo giuochi di destrezza e balli. Il barone Desgenettes in Egitto pervenne a divagare l' armata della dolcissima rimembranza d' una patria che la maggior parte mai più non dovea rivedere, e le funeste influenze d' immaginazione fissata ad un sol punto, colla musica, coi giuochi e colla ginnastica. — *Trad.*

(1) Malattia che induce somma magrezza. — *Trad.*

ceslao, Silla, Valentiniano, Nerva, morirono di collera. Marcello Donato riferisce che un fanciullo cadde morto in una campagna, per aver veduto assai di buon mattino, intantochè le tenebre non eransi ancora dissipate, due persone vestite di nero a costo a lui (1). Assicura Zacuto che un fanciullo il quale bagnavasi nel mare fu talmente spaventato da un colpo di cannone tirato da un naviglio, che ne morì in un quarto d'ora con un attacco di apoplezia. Un uomo destato dal fragore di un tuono, immaginando che la casa fosse in fiamme, soffrì da quell'epoca un tremore per tutto il corpo. Una giovane dama che avea bellissima voce la perdè in un subito per aver veduto un ragno sulle sue vesti; finalmente Skenckio rapporta che ad un giovine condannato a morte gli s'imbianchirono tutti i capelli in una notte.

Broussais osservò una persona la quale avendo ricevuta all'improvviso la dolorosa nuova della morte del suo intimo amico, risentì come un colpo di frusta sur una parte del viso; poscia ne venne un'erpete molto restia ad ogni mezzo di guarigione. Alibert riferisce un fatto presso a poco simile in persona di un domestico, il quale provò il medesimo fenomeno in vedendo

(1) Molti esempli di simigliante natura provano quanto sia pericoloso impaurire i fanciulli con assurdi conti di spiriti, di ombre, di stregoni, di diavoli e di altre sciocchezze, le cui impressioni per tutta la vita durano, tolgono all'animo la energia, e per sempre rendonli pu-illanimi. È mestieri perciò da essi accuratamente rimuovere, nella loro prima educazione, vecchie e servi usi a far simili racconti onde schivare cosiffatti inconvenienti. — *Trad.*

passare sul ponte della Rivoluzione il padrone, che andava al palco. Salmuth narra che due amanti passando per un giardino, la giovanetta fu presa da violenta epistassi; l'amante ne rimase sì spaventato ch'ebbe all'istante a soffrire la medesima emorragia. Mazoli, citato da Bablot, riferisce che rapito un bacio ad una damigella senza sua saputa da un giovane che dovea sposarla; svelatole questo segreto, ella spirò in men d'un'ora, tanta perturbazione ed emozione le cagionò l'impressione di credersi disonorata.

Una Dama morì di emorragia, spaventata per la caduta di una rana che un uccello di rapina s'avea fatta sfuggire, e che andolle sul seno (Broussais). Dicesi essersi rotto il cuore in Filippo II, re di Spagna, al sapere che la sua famosa *armada* fu distrutta da una tempesta, come nel papa Giulio II, nel vedere i progressi delle armate francesi nel territorio italiano. Il principe Giorgio Luigi di Holstein cadde morto nel far riporre sua moglie nel feretro. Un generale tedesco vide morire sulla breccia un guerriero che testè avea fatto prodigi di valore all'assedio di Buda, giugne, riconosce il figlio, e cade senza vita. Orazio si morì di cordoglio nove giorni dopo la perdita di Mecenate suo benefattore. Ma mi arresto, non l'avrei mai finita se avessi voluto riferire tutti i fatti di tal natura che rinvengonsi negli autori. Le passioni di cui testè ho parlato talvolta hanno pure avuta utile influenza. Boerrhaave si servì dello spavento per guarire una epilessia imitativa regnante nell'ospedale di Harlem. (1) Si narra che

(1) E fu questo il modo: sè porre dove stavano gl'infermi un braciere pieno di carboni ardenti, ed in

al terremoto di Lisbona alcuni paralitici avessero recuperato il moto. Salmuth dice che un podagroso fu talmente spaventato dal vedere entrare in sua camera un porco e mangiare un cataplasma ch' egli avea ancora sul piede, che ne rimase radicalmente guarito.

II. *Influenza delle passioni considerate nel riguardo della loro forza.* Puossi con facilità credere, che la influenza delle passioni sia maggiore di quella delle semplici affezioni dell' animo, e si le une che le altre non abbiano effetti uguali quando sono deboli e quando forti. Ciò che ò detto nel precedente articolo darà soddisfacente idea della influenza delle passioni triste portate ad un alto grado. Aggiugnerò che una gagliardissima passione, qualunque siane la natura, è sempre un male, e la si è veduta sovente determinare la malattia e la morte. Quanto un moderato amore procura all' animo deliziose sensazioni, e le funzioni pone in attività, tanto penoso n' è e pericoloso un violento. Sonosi di frequente vedute persone perire di gioia. Sofocle si morì di piacere nel ricevere il premio della tragedia; Diagora nell' abbracciare i suoi tre figli vincitori ai giuochi olimpici, e Leone X. nel ricevere una nuova fatale alla Francia. Mead, medico allo spedate de' pazzi a Londra, dice aver avuto sotto la sua cura un maggior numero di persone divenute ricchissime in poco tempo pel commercio del mare del Sud, che di genti ridotte alla mendicizia.

III. *Influenza delle passioni considerate nel*

esso metter ferri a roventare, ordinando di bruciare infino alle ossa quegli che tra loro il primo avess l' accession epilettica. Fu sì vivo il concepito spavento che ne gueriron tutti. — *Trad.*

riguardo della durata. Le passioni distinguer potrebbero in quanto alla durata, in acute e in croniche. Le passioni piacevoli, allorchè sono acute, vivissime, hanno breve durata; ma portate all'eccesso, possono, come l'abbiamo osservato, essere nocive. Se al contrario con minor forza abbian maggior durata, esse non possono avere che favorevoli risultamenti. Le passioni triste, acute o croniche, determinano sempre nella economia una congèrie di disordini, colla differenza però, che, se sono acute, violente, svolgono per lo più malattie acute o producono istantaneamente la morte; intantochè se offrono carattere cronico, malattie di languore, affezioni croniche ne sono la conseguenza. Così un violento impeto di collera determinerà un improvviso attacco di apoplezia; una tristezza prolungata, sarà seguita da aneurisma del cuore, da cronica gastrite, da affezione cancherosa del fegato, da stato di consunzione, ec., ec.

IV. Influenza delle Passioni considerate nel riguardo della loro successione. Questa influenza rientra in una delle testè esaminate. Si può basare per principio, che una passione è tanto più forte, quanto più manifesta è l'influenza, quando succede ad una passione di un genere più contraddittorio. Così la gioia succedendo all'a tristezza, all'abbattimento dell'animo la speranza e viceversa, avranno una influenza molto più considerabile che se fossero succedute ad uno stato di perfetta calma dell'animo. Ci si narra, per esempio, che dopo la battaglia di Canne, una madre desolata della perdita del figlio, che 'l credea morto, fu talmente presa da gioia nel vederlo, che incontanente spirò. Hallé riferisce che un uomo assoluto, contro la sua

aspettazione, dal tribunale rivoluzionario ne fu per modo tocco che gravissimamente ammalossi. A questi esempi, se ne potrebbero aggiugnere mille altri. Ciascun lettore dee conoscerne gran copia.

Regole d' Igiene relative alle passioni.

Far che l'uomo non provi passioni, o ne provi delle favorevoli; che quelle che egli sperimenta nè troppo forti, nè molto lunghe sieno. Modificare il modo di sentire degli uomini, evitar loro la brusca successione delle passioni di un carattere opposto; allontanare con particolar cura tutti gli oggetti atti a provocarle ne' momenti in cui potrebbero produrre i più funesti risultamenti, o ad esacerbarle quando esistono, o operare nel medesimo verso di esse; tali sono le indicazioni dalla influenza delle passioni derivanti.

A. *Far che l'uomo non provi delle passioni.* La cosa sarebbe possibile quante volte non si dovesse dimostrare. Se le passioni hanno i loro pericoli, hanno del pari la loro utilità ed il diletto. I tentativi fatti, nella mira di soffocarle o di impedirle tutte sarebbero dunque da biasimarsi, se la impossibilità di conseguire tale scopo non li rendesse ridicoli.

B. *Fare che l'uomo ne provi delle favorevoli.* L'arte di allontanare le passioni e le affezioni che, per la loro natura, possono nuocere alla salute, consiste a rimuovere oggetti che le potrebbero produrre, a familiarizzare lo spirito con essi; finalmente a modificare il modo di sentire e soprattutto la maniera di giudicare cosiffatti oggetti. Egli è chiaro che io non

posso entrare ne' particolari di questo soggetto.

C. *Fare che l'uomo non ne provi delle molte forti.* La forza di una passione risulta, o dalla grandezza del suo motivo, o dalla natura della cagione che la determina, e allora l'indicazione consiste nell'allontanare l'uomo da simili cagioni, o, ciò che va molto meglio, nel familiarizzarlo con esse: o dal modo col quale giudica i soggetti; poichè le forti passioni, e la disposizione a provarle, hanno spesso la loro origine dalla specie di educazione che si è ricevuta, dall'umore che essa ha dato. Ben si vede che l'indicazione in questo luogo si rapporta al giudizio: si tratta di modificarlo, se si può, o di dargli miglior direzione; finalmente di fare che egli non sia molto contrario all'oggetto capace di provocare le passioni che si temono.

D. *Modificare il modo di sentire de' soggetti.* Tutti gli uomini non sentono egualmente, ed è perciò che ognuno si poco si rassomiglia in riguardo alle passioni. *L'uomo che appena sente*, non prova penose sensazioni, ma non è anche suscettibile di provare piacevoli affezioni dell'animo; trova la sua felicità nell'assenza delle sensazioni, sono dal quale non bisogna destarlo. *L'uomo che sente molto* è esposto alle più forti emozioni ed a tutte le conseguenze. Diminuirne la sensibilità, farla rientrare ne' giusti limiti, allontanare tutte le influenze capaci di eccitarla, come i liquori forti, gli alimenti conditi con aromati, di gusto raffinato, il caffè, i balli (1), gli spettacoli, le occupazioni molto

(1) Soprattutto quelli saltellanti in giro (*das Walzen*); modo di saltare fatto per gli orsi, e si a' costumi che alla salute contrario FRANK. — *Trad.*

sedentarie, ec., ec., tali sono le indicazioni che fa mestieri adempiere.

E. Evitare la brusca successione di passioni forti e discordi. Abbiamo veduto essere le passioni tanto più violente, quanto succedevano a passioni d'una natura più opposta. Schivare contrasti di similgiante natura, è dunque cosa da continuamente proporsi.

F. Fare che l'uomo non ne provi delle molie lunghe. Si adempirà tale indicazione coll' allontanare le cagioni della passione, modificando il giudizio di colui che n'è tormentato, e il modo di sentire, se sia possibile; traendo la sua attenzione sopra differenti oggetti: procurando gli svagamento con viaggi, amicizie, nuove occupazioni, ed anche, in talune circostanze, facendo succedere, alla passione che il soggetto prova, un'altra meno penosa e pericolosa per sè stessa.

G. Allontanare tutto ciò che sarebbe capace a provocare passioni ne' momenti in cui potrebbero essere funestissime. Così le emozioni sono più pericolose nel durar della digestione, della gravidanza, della mestruazione, ec., ec.

H. Allontanare nel durare di una passione suscettibile di essere nociva, tutte le influenze che potrebbero operare nel medesimo senso di quella. Onde conseguire un tale intendimento si consiglierà all'individuo malato per amore, di evitare gli spettacoli, le letture e le conversazioni voluttuose (1); si porrà in salvo colui

(1) E noi gli consiglieremo la fatica, con ragione dal filosofo di Ginevra chiamata l'antidoto di questa passione; ed in fatto quando il corpo è molto'lasso il cuore non s'infiamma. La caccia perciò si è proposta

che soffre passioni triste e prolungate da tutte le influenze capaci di produrre croniche affezioni dello stomaco, del fegato, de' polmoni, del cuore, dell' utero, ec., ec.; si rimuoveranno dall' uomo furioso tutte quelle cose che potrebbero eccitare i sensi di lui, come il frastuono, una luce viva, uguale, - ec. Spesso si è detto alle persone solite a montare in collera: quando essa v' assalirà bevete un bicchier d' acqua. Questo precetto è del tutto igienico, e debbe seguirsi.

CAPITOLO TERZO.

Influenza della Locomozione.

Avvegnachè la voce *locomozione* esprima letteralmente il cambiamento di luogo di un corpo, pur nondimeno prende in fisiologia, e noi qui glielo daremo, un senso più esteso. Con questa voce, designeremo non solo i moti impressi all' uomo, sia dai corpi esterni, sia dall' azione muscolare, ma ancora tutte le specie di stazione, tutte le attitudini nelle quali quest' azione prende maggiore o minor parte. In conseguenza, questo Capitolo sarà diviso in tre sezioni: la prima dedicherassi alla *stazione*, all' *esercizio* propriamente detto la seconda, e fi-

qual rimedio dell' amore; ed è giustissima l' allegoria di far di esolui Diana nimica. — *Trad.*

nalmente la terza, al moto comunicato o *al farsi portare.*

Della Stazione, de'suoi Effetti, e delle Regole d' Igiene relative.

Ogni qual volta la forza muscolare mantiene il corpo in una situazione qualunque invece di rimuoverlo, àvvi *stazione*. Vedesi da siffatta definizione, esservi una falsa analogia tra la stazione ed il riposo. In quest' ultimo, il corpo rimane fermo pel solo peso, nell' altra, àvvi sforzo muscolare. La stazione differisce dall' esercizio solo perchè, in quest' ultimo, i muscoli si contraggono per rimuovere sia l' intero corpo, sia una parte; intantochè, nell' altra, v' à contrazione a cagion ch' egli non cada.

Gli effetti delle differenti stazioni accadono: 1.° ne' muscoli; 2.° nelle parti che trasmettono immediatamente il peso del corpo al suolo; 3.° nelle ossa; 4.° nelle viscere addominali, ed in altri organi.

1.° *Effetti delle diverse stazioni sui muscoli.* Gli effetti valutabili sono: 1.° la stanchezza; 2.° un aumento di forza e di volume.

Allora riesce possibile una stazione quando una linea perpendicolare, supposta passare pel centro di gravità (*) del corpo umano, cada sur uno de' punti della base di sostentamento. (**) Una stazione è tanto più solida, ed esige tanto mi-

(*) È il punto di un corpo all' intorno del quale tutti gli altri sono in equilibrio. — *A.*

(**) La base di sostentamento è lo spazio compreso ne' punti coi quali il corpo s' appoggia sul piano. — *A.*

nore sforzo per mantenersi , quanto il centro di gravità è più vicino al suolo , e la base di sostentamento è più larga. Ogni sforzo muscolare , in una qualunque stazione, tende adunque costantemente ad impedire che il centro di gravità oltrepassi la circonferenza della base di sostentamento, o a ricondurlo ne' limiti di questa, se mai se ne rimuova. Stabiliti questi principii, passiamo a rassegna le differenti stazioni; indichiamo brevemente la quantità delle contrazioni che esse hanno mestieri , ed i muscoli che vi prendon parte.

Le stazioni più ordinarie sono: 1.° la stazione su due piedi; 2.° la stazione sur un piede; 3.° la stazione sulla punta de' piedi; 4.° la stazione sulle ginocchia, 5.° la stazione seduta.

A. *Stazione su due piedi.* In questa stazione i piedi trasmettono il peso del corpo al suolo; or, qual'è la più vantaggiosa maniera di situarli?

Gli autori che hanno scritto su tale quistione non sempre sono stati di accordo. Parent sostiene che la punta de' piedi debb'esser diretta in fuori; Barthez, in dentro; Bichat finalmente à dimostrato, e tutti i medici si sono accordati colla sua opinione, che la stazione in piè è più sicura e meno penosa quando i piedi sono situati parallelamente, la loro punta in avanti, senza deviare nè dall'uno nè dall'altro canto, una distanza eguale alla lunghezza di ciascheduno di essi separi l'uno dall'altro. In fatto, se si dirige l'estremità anteriore dei piedi o all'indentro, o allo insuori, la base di sostentamento s'aggrandirà in questo senso, ma ciò che guadagnerà da una parte, il perderà dall'altra: ayà, è vero; trasversalmente mag-

giore estensione, ma minore d'avanti in dietro: le cadute sui lati saranno difficili, ma minori ostacoli incontreranno quelle sul dorso e sul ventre. Or, l'uomo non teme tanto di cadere sui lati, quanto in avanti o in dietro; in avanti soprattutto, perchè il peso del petto e dell'addomine tende a trascinarlo in questo verso. Intanto non bisogna spiegare tanto letteralmente ciò ch'io qui dico, e non si creda ch'io dia il precetto di tener costantemente i piedi, allorchando si stà ritto, nella posizione testè esposta, come la più vantaggiosa; imperocchè non v'è cosa più penosa di una attiva immobilità risultante da una permanente contrazione de' muscoli. Si proverebbe minor stacchezza a camminare per sei ore, che rimanere immobile ed in piedi per lo spazio di una sola ora. Nel primo caso, in vero, i muscoli alternativamente contraggonsi e rilasciansi; nell'altro, la contrazione è continua. Perciò è uopo variare, quando si stà in piedi, all'ogni istante la posizione de' piedi, portare il peso del corpo ora sull'uno ora sull'altro, e così successivamente commettere l'incarico del sostentamento, a differenti muscoli.

Se il corpo stante ritto, il sistema muscolare venisse ad essere improvvisamente colpito da paralisi generale, la caduta sarebbe in avanti. Il peso del capo, del petto e del ventre situati alla parte anteriore della colonna vertebrale trascinerebbe il rimanente. I muscoli erettori sono adunque quelli che operano nella stazione bipede, e conseguentemente quelli che debbono stancarsi o acquistare maggior forza, se questa sia portata all'eccesso o divenga abituale. Quelli che impediscono che il capo ed il petto cadano al di-

nanzi, essendo collocati nella parte posteriore del collo, nel dosso e ne' lombi, accade che in queste differenti regioni si risenta la molestia della stanchezza quando alcuno per lunga pezza rimane in piedi. Sentesi pure nelle natiche, perchè formate in gran parte di muscoi i quali si oppongono alla flessione del ventre sulle cosce; com'anche nella parte anteriore di queste ultime, e ne' polpacci, perchè colà si trovano i muscoli che mantengono le membra inferiori nella dirittura necessaria alla stazione in piedi.

Da ciò che testè è detto, è facile comprendere che la stazione bipede non istanchi egualmente tutti gl'individui. Stanca di molto quegli ne' quali v'è difetto di relazion tra il grado di energia de' muscoli erettori, ed il peso delle parti che tendono incessantemente a determinare la caduta. Ne' bambini, a cagione d'esempio, il capo ed il ventre de' quali hanno proporzionalmente maggior volume di quello che avranno più tardi, i cui muscoli sono deboli e gelatinosi, la stazione bipede riesce impossibile. È molto penosa nella donna abituata a portar busto, quando n'è svestita, perchè quello indebolisce i muscoli erettori del tronco; in quella pure ch'è incinta, e negli individui i quali, per una cagione qualunque, hanno il ventre voluminoso. Nel modo istesso di quelle pescivendole la cui parte anteriore del corpo porta una panierà, le donne gravide sentono il bisogno di rovesciarsi in dietro per ristabilire l'equilibrio: colui che porta sul dosso una cesta o ogn'altro fardello è obbligato di flettersi in avanti per una simile ragione.

B. Stazione sur un piede. L'estrema stan-

chezza risultante dalla posizione del corpo su di un sol piede, la rende incomodissima; in guisa ch'è quasi del tutto inusitata negli ordinarij usi della vita.

C. *Stazione sulla punta de' piedi.* Quantunque meno incomoda della precedente, pur non dimeno questa specie di stazione lo è ancora al più alto grado. Tutto lo sforzo accade ne' polpacci, e conseguentemente la stanchezza in questa parte si risente. La stazione sull'estremità de' piedi non potrebbezi prolungare, se colui che la fa non si appoggiasse colle braccia sopra un corpo dinanzi a sè, o se non vi si afferrasse colle mani, come fanno i lacchè che rimangono lunga pezza dietro le carrozze.

D. *Stazione sulle ginocchia.* Una tale stazione richiede molti sforzi, perchè le ginocchia ed i piedi, i quali sostengono il corpo, trovandosi dietro di lui, questo è in una continua tendenza a cadere in avanti. Per la qual cosa la gente che frequenta le chiese risente il bisogno di tenere innanzi, per appoggiarsi, una sedia, o un inginocchiatoio. La pena cagionata dalla genuflessione è di gran lunga minore quando ci sediam sulle calcagna; imperocchè la base di sustentamento è allora più larga, più vicina al centro di gravità, e l'oltrepassa per tutti i versi.

E. *Stazione seduta.* Fra tutte, questa stazione è quella che arreca minore stanchezza, e conseguentemente quella che più si brama. La base di sustentamento, allorchè siam seduti, è larga, poichè si compone delle natiche e di una parte delle cosce; ma come à maggiore estensione in avanti, così il corpo tende a portarsi in dietro, ciò che esige un certo sforzo

per impedire la caduta da questa parte. Quindi la stazione seduta, quando è semplice, quando la sedia sostiene solamente il peso del rimanente dell'individuo, come allorchè si sta seduto sur una panca o uno sgabello, non lascia, se si prolungli, di esser assai penosa. Lo sforzo, e conseguentemente la stanchezza, sono minori, quando si porta il corpo in avanti, e specialmente se allora si appoggi; sono, per così dire, nulli, se il dorso è sostenuto da un corpo solido, come accade quando si sta seduto su di una sedia a braccioli, o sopra una sedia. I soli muscoli che sostengono il capo debbono allora operare, e sono per l'appunto questi i soli che si stancano. L'altezza delle sedie esser dee tale; che il tronco stando verticalmente, faccia un angolo retto colle cosce. Quando sono troppo basse, obbligano le membra inferiori di grandemente flettersi: allorchè troppo alte, producono inconvenienti che si differenziano secondo che le gambe pendono o son distese ed appoggiate al suolo. Nel primo caso, la circolazione venosa si fa non bene, come il vedremo più in là; nel secondo, sostengono una parte del peso del corpo, e si stancano. Questa ultima posizione occupa il mezzo tra la stazione seduta e quella in piedi.

Se ora vogliamo ordinare le varie stazioni secondo lo sforzo che esigono, troveremo da prima la stazione sur un piede, poscia quella sulla punta de' piedi; indi la genuflessione, allorchè le cosce fanno un angolo retto colle gambe; la stazione in piedi, quella sulle ginocchia, quando le natiche riposano sulle calcagna; la stazione seduta; allorchè adoperiamo

uno sgabello; e finalmente questa medesima stazione sur una sedia provvèduta di spalliera.

II. *Effetti dellè varie stazioni sulle parti che trasmettono immediatamente il peso del corpo al suolo.* Abbiamo osservato che queste parti sono specialmente i piedi, nella stazione bipede e monopede; le ginocchia ed i piedi, nella genuflessione; nella stazione seduta, la parte carnosa delle natiche e le tuberosità degl' ischi.

La pianta de' piedi non è piana, ma concava, ed una tale forma la rende più atta ad accomodarsi alle varie ineguaglianze del suolo. Non si potrebbe forse comprendere tutto il vantaggio di cosiffatta disposizione, se non si sapesse che coloro i quali hanno i piedi schiacciati si stancano sì facilmente, che una simile deformità è considerata siccome bastevole motivo di esenzione del servizio militare. Nella stazione in piedi e nel cammino, la faccia plantare de' piedi si appiana, la concavità sparisce, più estensione acquista il diametro trasversale; la qual cosa molto fastidio cagiona e dolore, se sono rinchiusi in calzari molto stretti e privi di elasticità.

Nella stazione ritta, la pelle de' piedi trovasi fra 'l peso del corpo ed il suolo, in guisa che non tarda, quando siffatta stazione vien prolungata, a divenir dolorosa in quelle persone le quali, per abitudine o per professione, stanno quasi sempre sedute. Questa pelle s' indurisce, si fa densa, e conseguentemente l' effetto di cui testè è parlato addiviene di niun conto negli individui che molto camminano. Ciò non ostante i piedi, forinati di un gran numero di ossicini mobili gli uni sugli altri, e nullameno solidamente uniti, guerniti di denso strato ed elasti-

co di tessuto cellulo-fibroso, situato tra queste ossa e gl' integumenti della faccia plantare, debbonsi considerare come le parti del corpo meglio disposte a ricevere il peso di esso ed al suolo trasmetterlo.

Non accade l'istesso per le ginocchia; imperocchè la pelle che le copre è compressa, nella genuflessione, da due corpi duri, dalla padella da una parte, e dal suolo dall'altra, ciò che rende questa posizione dolorosissima. La pelle delle ginocchia, allorchè la stazione sulle giunture è sovente ripetuta, s'indura, addivien callosa, e ciò che allora accade à molt' analogia con quello che si osserva nelle ginocchia de' cammelli ne' paesi ove questi animali, addestrati agli usi domestici, s'inginocchiano per ricevere il carico. Allorquando, nella genuflessione, le natiche poggiano sulle calcagna, i piedi e più particolarmente le dita grosse si stancano.

La stazione seduta sur un corpo duro ed ineguale riesce dolorosa, specialmente alle persone le quali sfornite di pinguedine, hanno la pelle esattamente applicata sulle tuberosità degl' ischi. Questa stazione finisce, alla lunga, col guastar la forma del sedere. Infatti nelle donne che stanno costantemente sedute, negli uomini, come i calzalai ed i sarti i quali stanno pressochè di continuo sopra una superficie dura, questa parte del corpo à trasversalmente maggiore estensione. Se vanno esenti da cosiffatti inconvenienti coloro i quali seggono sopra cuscini soffici ed elastici, non ne sfuggono altri quando questi cuscini sono composti di sostanze al par della lana, della seta, e del cotone atte a riscaldarsi. Le natiche si coprono di bottoni,

soffrono riscaldamento ed abitual molestia; provasi ostinata costipazione, e spesso sopravvengono le emorroidi. Si consiglia per questa ragione alle persone di studio ed in generale a tutte quelle le quali dalle loro occupazioni sono obbligate a rimaner per lunga pezza sedute, di servirsi di sedie o di paglia, o di giunchi, o pure di sedie a bracciuoli imbottite di crini e ricoperte di pelle. Montègre riguarda come nocive agli emorroidarii, ed anche come atte a produrre le emorroidi, quelle sedie incavate, que' cuscini a guisa di corona, che molte persone di ufficio usano. Commenda parimente alle persone travagliate da questa malattia di sedersi abitualmente sopra un cuscino guarnito di crini e convesso nel mezzo.

III. *Effetti delle varie stazioni sulle ossa.*

Non v'è forse stazione, positura, la quale non tenda a guastar la forma di uno o più ossa. Esse resistono a cagion della solidità, la quale si diminuirebbe istantaneamente quante volte non si potesse prevenire il loro deviamiento, qualunque si fosse la stazione che si adotterebbe.

Questo deviamiento accade allorchè reggono un peso o sono lo scopo di sforzi sproporzionati alla loro forza di resistenza, o questo peso, questi sforzi, operano su di esse in una viziosa direzione. A quanti bambini il desiderio ben naturale che provano i genitori di vederli camminare di buon ora, non è stato fatale! Le gambe non avendo ancora abbastanza di solidità per sostenere il peso del corpo, si piegano in arco, deviano. Molti medici hanno esclamato contra l'uso del carruccio, avrebbero però dovuto fare contra l'abuso di questo; imperocchè quando non ci diam molta fretta a porre il bambino nel carruccio, atten-

diam che questi abbia cominciato a far qualche passo senza esservi stato sollecitato, è non solo un mezzo di protezione, ma ancora un appoggio; è finalmente pel bambino quel che pel vecchio il bastone. Riguardo alle strisce di panno che si attaccano dietro al gonnellino dei bambini, per sostenerli in piè quando cominciano a camminare, con ragione sono state prescritte; poichè comprmono il petto, sollevano le spalle, e tendono a dare una direzione anomala alle ossa componenti queste parti.

La colonna vertebrale incaricata, nella stazione, sia in piedi, sia seduta, di trasmettere al suolo il peso delle parti superiori del corpo, può prendere una viziosa direzione, allorchè le ossa che la compongono non hanno sufficiente solidità. Si è fatto osservare che quando i giovani acquistano di botto un grande accrescimento in lunghezza, vadano soggetti a divenir gobbi: in fatto gli è facile concepire che la durezza delle vertebre non à dovuto aumentarsi in essoloro in proporzion della estensione. I busti obbligando al tronco di prendere cattive attitudini, sono stati la cagione d' infinite gobbie. (*ved. p. 35. Vol. II.*) Riolano primo medico della regina Maria de' Medici, assicurava che à' suoi tempi; quasi tutte le damigelle della corte avevano una spalla più alta dell' altra. Sonosi spesso osservati giovani divenire deformi in seguito dell' applicazione, in età molto tenera, allo studio dell' arpa, o perchè scrivevano, o disegnavano abitualmente sopra tavola troppo alta o in una cattiva positura.

Non indicherò in questo luogo quel che far si convenga onde raddrizzare la taglia che si

devia, consiglierò solamente di affrettarsi a mettere l'ammalato tra le mani delle persone dell'arte (*). Diremo ancora che il precetto dato dalla maggior parte de' medici, di far fare molto esercizio, d'insegnare a ballare ai giovani nei quali la colonna vertebrale offre un principio di diviamento, e questo nella mira di dare maggior forza a muscoli i quali ne hanno già troppa, tende direttamente ad affrettare i progressi del male che si teme. Il solo esercizio che permetter deesi, che si deve consigliare in tale circostanza, si è quello del nuoto, perchè è il solo nel quale la colonna vertebrale non sostiene il peso del corpo.

IV. *Effetti delle varie stazioni sulle viscere addominali, e sopra molti altri organi.* Le viscere addominali facendo sforzo, nella stazione in piedi, contra la parete anteriore del ventre, trovasi gagliardamente distesa, soprattutto quando queste viscere sono cariche di grasso, dilatate degli alimenti, o pure ancora se l'utero è disteso dal prodotto del concepimento. Molte donne incinte, e più particolarmente quelle che hanno già avuti molti figli, sono obbligate di sostenersi il ventre con larga cintola. Nella stazione seduta, quando il dorso è appoggiato ad una spalliera, debolissimo è lo sforzo delle vi-

(*) Uno de' migliori stabilimenti ortopedici (*) a Parigi, è quello diretto dal dottor Laguerre, strada *Etampes*. — A.

(*) Cioè stabilimenti ove correggonsi o si prevengono ne' fanciulli i vizj del corpo. — *Trat.*

scere dell' addomine contro la parete anteriore di siffatta cavità ; ma non accade lo stesso nella genuflessione , specialmente se il corpo sia piegato sopra una sedia o un inginocchiatoio. Si legge in tutti i libri che considerabile era il numero degli erniosi negli ordini monastici.

Fra tutte le funzioni , quella che dalle differenti stazioni sperimenta la più grande influenza si è la circolazione: imperocchè siffatte stazioni operano su di essa , o comprimendo vasi sanguigni , oppure forzando il sangue venoso a risalire contro il proprio peso. Nelle positure in cui le articolazioni sono fortemente piegate , i vasi che passano nella loro prossimità sono più o meno compressi , donde risultano incontanente assiderazioni nelle parti onde la circolazione prova impedimenti, la tumefazione, il coloramento in rosso violetto , e alla lunga tumori varicosi ed aneurismatici. I sarti vanno soggetti a queste due specie di affezioni.

In tutte le stazioni , eccetto quella nella quale il corpo giace orizzontalmente, il sangue ascende contra il suo peso in una porzione più o meno considerabile del sistema venoso. - Non ne procedono effetti molto manifesti negl' individui di florida salute quando le stazioni non sono prolungate più del dovere ; ma non accade siffattamente nel caso contrario , cioè ne' soggetti deboli , valetudinarii , cacochimi , in quelli che sono stati lungo tempo a letto , o finalmente in coloro i quali , sebbene di prospera salute , restano lunga pezza in una medesima attitudine. I fenomeni che allora osservansi sono : 1.º *il gonfiamento delle vene*. Si sa il volume che acquistano alle mani quando queste pendono ,

ni piedi, se la stazion ritta sia un cotal poco prolungata, e specialmente nella stazione seduta, se le gambe non poggiate sopra alcun corpo, i loro muscoli trovansi in uno stato di perfetto rilasciamento, ciò che priva la circolazione venosa d'uno de' più possenti ausiliarii, cioè della contrazione muscolare. 2.^o *L'enfiagione delle estremità*. Molti non possono rimaner per qualche tempo ritti senza che i piedi non si gonfino; un tale inconveniente osservasi in ispecial modo ne' convalescenti, nelle persone deboli o travagliate da croniche malattie. Esige lo stabilire una metodica compressione sui piedi e sulla parte inferiore della gamba, compressione che è facile operarsi mediante una calza allacciata, o pure solo in virtù di uose o di borzacchini. 3.^o *Varici*. Sono frequentissime nelle persone obbligate dal loro mestiere a star di continuo n piedi. 4.^o *Deliqui*. Un tale accidente à luogo quando la quantità di sangue che giugne al cuore essendo minore quest'organo ne manda meno al cervello. Gli è perciò che i deliqui sono sì frequenti dopo il salasso od allorchè si praticano costringimenti sulle membra in virtù di legature. Si osserva pure siffatto accidente allorchè la forza motrice del sangue à poca energia, siccome in taluni soggetti i quali non saprebbero rimaner qualche pezza in piedi, senza cadere in deliquio: le persone molto deboli non possono soffrire che la stazione seduta o coricata. Quando dopo essere stato per qualche tempo in una posizione orizzontale, un malato o anche alcuno in perfetta salute si levi, o almeno si segga per la prima volta e così faccia superare all'apparato circolatorio un o-

stacolo cui avea cessato di essere abituato, questi, diceva io, prova fischianti negli orecchi, vertigini, nausea, moti convulsivi e cade in deliquio. Farebbe mestieri raccomandare alle persone soggette a venir meno, di appigliarsi se alcuna cosa non oppongavisi ad un governo corroborante, di prendere bagni freschi, di farsi stropicciare la superficie del corpo, e soprattutto di abituarsi a poco a poco alla stazione verticale. Allorchè sopravviene un deliquio, la prima cura ch'ammministrar deesi all'infermo si è il coricarlo orizzontalmente. I forti odori, le fregagioni sulla pelle, dell'acqua fresca spruzzata sul viso, sono anche mezzi utilissimi in questa circostanza.

*Dell'Esercizio, de' suoi Effetti, e delle
regole d'Igiene relative.*

Gli effetti manifesti dell'esercizio han luogo, 1.º ne' muscoli; 2.º nelle parti sulle quali accade lo sforzo; 3.º negli altri organi della economia.

1.º *Effetti dell'esercizio sui muscoli.* Questi effetti sono 1.º un aumento nella forma e nel volume del muscolo, nella velocità, agilità, precisione de' moti; 2.º la sua stanchezza; 3.º la sua rottura.

A. *Aumento della forza e del volume de' muscoli, della velocità, agilità, precisione de' loro moti.* Qual cosa potrò mai dire a tal riguardo, che non sia cognita a chicchessia? Chi è colui in fatto che ignori essere il muscolo, il membro che più si esercita quello che acquista maggior vigore; l'operaio il quale si dà ai travagli manuali aver maggior forza mu-

sco'are dell'uomo di studio; perdersi questa nel riposo, e nell'esercizio trovarsi; colla frequente ripetizione deg' i istessi moti darsi loro maggior precisione, maggior regolarità, e finalmente questo volume de' muscoli in ragion della loro possanza crescere? Questi varii effetti sono specialmente molto chiari negli organi della voce. Cantori c'avean dalla natura ricevuta superba voce, son rimasti sempremai mediocri, per mancanza d'esercizio, intantochè veggonsene altri, molto meno da quella favoriti, collocarsi a prima riga a forza di esercitare un organo che pareva non poter altro mai dare se non se suoni assai poco gradevoli.

B. La stanchezza. La spiacevole sensazione, la disadattaggine al moto appellata stanchezza, non si limita ai muscoli c'annosi molto usati: l'irritazione onde sono la sede si ripete sugli altri organi, e partorisce uno stato di general molestia e di febbre. Nociva a tutti gli uomini, la stanchezza è perniciosissima al colmo a coloro i quali hanno già o sono minacciati da qualche infiammazione. La fugace inabilità nella quale mena i muscoli, finisce, se sovente ripetuta, col divenire permanente. Quanti artigiani, quanti coltivatori, non si trovano nelle nostre manifattrici città, nelle campagne, i quali pagano con precoce vecchiezza i loro eccessivi travagli, e stendono una mano pressochè paralitica per la durata fatica, ad illustri oziosi sovente da essoloro arricchiti!

C. Rottura de' muscoli o de' loro tendini. Mentre un uomo di notte attraversava un ruscello per sopra a pietre, fece un falso passo e cadde sur un de' lati: lo sforzo per rialzare il capo fu così grande da cagionargli una parziale rottura

presso gli attacchi de' muscoli sterno-mastoidel. Uno di siffatti muscoli si ruppe anche ripartitamente in un soldato, il quale nell' avvertire che cadea nella fossata trovantesi dinanzi la casa degl' Invalidi, fece un violento sforzo per evitare la caduta. Questi due fatti sonosi consegnati dal sig. Cavalier nel *Journal général de Médecine*. Un venditore di aceto fece violenti sforzi per sollevare una tinozza, ma nel mentre che superava questa resistenza; risentì nella regione de' lombi un acutissimo dolore. Malgrado i soccorsi dell' arte, egli morì a capo di qualche tempo, e l' esame del cadavere mostrò una rottura considerabile delle fibre dello psoas del lato destro. (Derancé.) Un uomo travagliato da tetano cui il sig. Larrey amministrava bagni freddi, fu preso da tale orrore per l' acqua, che alla terza immersione sopravvennero violenti convulsioni ed uno de' muscoli sterno-pubiani interamente si ruppe. Un uomo della età di quarantacinque anni, correndo per divertimento con un suo amico, e vedendosi in sul punto d'essere sorpassato, raddoppia gli sforzi; avvertendo d'esser vicino a cadere, si tenue indietro, un vivo dolore sentì tosto nelle ginocchia, cadde: i muscoli retti anteriori della coscia eransi rotti. Il dottor Tavernier mi à mostrato un fabbro nel quale il muscolo bicipite brachiale s'era rotto, nel momento che questo artigiano sollevava il martello. Galeno riferisce che un giovane si ruppe il tendine del retto anteriore della coscia in una lotta. G. L. Petit à veduto l'istesso accidente in persona di un fanciullo il quale era caduto sul giuocchio, e Sabatier in un individuo che traboccò credendo camminare in piano in un luogo ove ancora v'erano due gradini da scendere. Rayaten rapporta l' osser-

vazione di un uomo il quale si ruppe, in danzando, il tendine del plantare gracile. Ho osservato una simile rottura del tendine di Achille in un vecchio che avea voluto farsi vedere saltare sulla corda da una sua nipote. G. L. Petit à veduto accadere una tal rottura compiutamente in un saltatore di professione, mentre ch'egli si slanciava, co' piè giunti, dal suolo sur una tavola alta tre piedi e mezzo. Un uomo di cinquantasei anni si ruppe il tendine di Achille, saltando da un battello sulla riva, e Rodbard, chirurgo d'Ispwich, si fece una simile rottura nel saltare un picciol ruscello.

2.^a *Effetti dell'esercizio sulle parti che sperimentano direttamente lo sforzo de' muscoli.* Gli sforzi che fannosi per sollevare un carico, saltare una fossata, cacciare gli escrementi o le orine, in certi casi di costipazione e d'iscuria (1), ànno sovente determinate ernie. Le fratture della padella, del calcagno e dello olecràno, sono state frequentemente l'effetto d'una violenta contrazione de' muscoli che vi si attaccano. Parrebbe persino da molte osservazioni, che le ossa lunghe abbian potuto fratturarsi in questo modo. Lo slogamento della mascella inferiore è più d'una volta accaduto nello sbadigliare (2), e sonosi osservati slogamenti della prima

(1) Totale soppressione di orina. — *Trad.*

(2) Ed ancora in un grande abbassamento di essa per la introduzione nella bocca d'un corpo troppo voluminoso, pel riso eccedente, per l'azion del vomito, ec., ec. . Badino specialmente i vecchi, e le persone deboli e delicate di schivare tali occasioni; poichè in essi è frequentissimo questo slogamento; e si vegga quanto sia provvida la natura, ne' bambini in cui accader dovrebbe ad ogn'istante, in particolar

verrebbe sulla seconda cagionati da forte rotazione e subitanea del capo. Finalmente, gli sforzi violenti e che obbligano colui che li fa di ritenere per alcuni istanti l'aria nel petto, sono stati spesso fiate seguiti, a cagion del momentaneo ma possente ostacolo che offrivano alla circolazione polmonare, da rotture del cuore, o de' vasi maggiori, da apoplessie fulminanti, e da considerabili emorragie nasali.

3.^o *Effetti dell'esercizio sulle varie funzioni della economia.* Prima di esporre i particolari di questi effetti importa considerare il modo col quale l'esercizio li produce. Opera sulle differenti funzioni in due modi perfettamente distinti, colla *contrazione* e colla *scossa*. Osservate ciò che accade quando, nella corsa, o pure solo nel camminare, il piede tocca il suolo; tosto si produce un urto, e la scossa che ne risulta è trasmessa dalla gamba al rimanente del corpo. Se quest'urto, questa scossa son di poco rilievo, come la cosa à luogo nel camminare, i loro effetti si confondono cou quelli della contrazione, e non possono esserne distinti; ma se le scosse sono forti, come nella corsa e nel salto, allora ànno effetti loro proprii, e da meritare un particolare esame. Ci occuperemo però degli effetti comuni ai due elementi dell'esercizio in primo luogo, passeremo poi a quelli che più spezialmente dall'urto derivano.

A. *Effetti comuni alla contrazione muscolare ed alla scossa.* Ogni cosa è dipendente, tutto è legato nella economia; non v'è un solo organo, una parte sola nel corpo umano, che non pos-

medo per cagion della introduzione nella bocca di corpi voluminosi, è difficilissimo. — *Trad.*

sa mettersi in azione o starsela in ozio senza che non v'abbia modificazione, ad un grado qualunque, degli altri. Come gli effetti spettanti a questa specie di obbligazione esser debbono più manifesti quand' essi provengono dall' apparato locomotore, cioè di un apparato che compone da sè solo, colla sua massa, più di due terzi del corpo umano! Che niuno adunque abbia a farsi maraviglia della potenza degli effetti dell' esercizio; tutti gli organi, tutte le funzioni li provano, come or ora nel seguente paragrafo il vedremo.

Digestione. L' esercizio à il più gran potere sull' appetito; ed in qualche modo ne regola la forza ed i ritorni. È mediocre, generalmente parlando, o pure manca tutto affatto in quello che fa poco esercizio, intantochè l'artigiano il quale si abbandona, soprattutto all'aria aperta, a penosi travagli, sperimenta una fame che non può placare senza grande massa di alimenti. Le straordinarie astinenze (ved. p. 188. Vol. II.) non sonosi mai osservate se non che in soggetti i quali faceano poco moto, o anche restavano in una immobilità presso a poco continua. Ma se il moderato esercizio è lo più attivo stimolante dell' appetito, effetto contrario produce la stanchezza; questa è un vero stato di malattia, e lo stomaco non è meno sensibile al dolore de' muscoli che a quello delle altre parti.

Un moderato esercizio è del pari utile dopo che prima del pranzo; poich'egli allora pone in attività la digestione come non à guari stuzzicava l' appetito. Ognuno sa che l' operazione digestiva si esegue molto meglio allorchè si passeggia, specialmente in un'aria pura dopo aver mangiato: nè v'abbia cosa al contrario che più

la turbi quanto la inazione ed il sonno. Si vede tuttodì la facoltà di digerire perdersi e riacquistarsi secondo il genere di vita che si mena, ed in molte persone la digestione in niun modo potrebbesi eseguire priva di moto. Ma quando l'esercizio è portato all'eccesso, i risultamenti sono opposti. In fatto, il sentimento della stanchezza non à minore influenza, sopra uno stomaco ripieno di alimenti che sopra quello che trovasene vòto.

Non porrem termine a questo articolo senza osservare che le gastro-enteriti debbon noverarsi tra le malattie prodotte per l'ordinario dalla stanchezza. Conosco una persona la quale, ogni qual volta ne prova, è presa da diarrea.

Circolazione e respirazione. Queste due funzioni sono talmente l'una all'altra connesse, che egli riesce spesso impossibile di staccarle, quando vogliam esaminare le modificazioni che sperimentano. Queste modificazioni, poco apparenti allorchè il moto è moderato, si limiti ad un muscolo, ad un membro, lo addivengono al supremo grado per un violento esercizio. Ciò che accade in quest'ultimo caso può dare una idea esatta di quel che à luogo nell'altro, poichè fra gli effetti del moto moderato e quelli dell'eccessivo, non potrannovisi scorgere che differenze d'intensione. Colui che poco fa abbia lottato, corso, ballato; abbiassi testè arrampicato per una montagna, salita una scala, sente il cuore e tutte le arterie battere con veemenza; il polso è forte, frequente e sviluppato; le carotidi levano sù la pelle, rossa e gonfia è la faccia, i moti d'inspirazione e di espirazione si succedono con rapidità, presenta finalmente tutti i fenomeni dell'ansamento. Le alterazioni che il

sangue venoso sperimenta nel traversare i polmoni provauo anche l'influenza di un violento esercizio, siccome deriva dagli sperimenti di Allen, Pepys e Jurine, i quali hanno provato che l'aria allora cacciata da questi organi à perduto più ossigeno e contiene più acido carbonico che in ogni altra circostanza.

Assorbimento. L'attività dell'assorbimento seguendo, in generale, quella del moto circolatorio, possiamo formarci un'idea del potere dell'esercizio sopra esso. È universalmente riconosciuto che l'ozio impingui, e dimagri il travaglio. Ippocrate dice in parlando del moto muscolare, *pinguem feri non sinit Humiditatem in corpore consumit*. Si midora in pochissimi giorni in Inghilterra il peso de' postiglioni destinati a cavalcare nelle corse, obbligandoli a correre per lunghissimo tratto, coperti di pesanti e grossolani abiti, e facendoli così oltremodo sudare. Galeno in virtù di violenti esercizj, se' dimagrire in brevissimo tempo un uomo carico di pinguedine, e il ricondusse, come dice, *ad mediocritatem carnis*. Non solo attribuir deesi lo smagrimento di quel grosso priore onde tanto facetamente Percy ne narra l'istoria, all'esercizio, ma ancora alla dieta; imperocchè il priore fu imprigionato in una camera isolata, ove non visse di altro se non di briciole che distaccava saltando e collo aiuto di una vecchia lama di sciabola, da una grande pagnotta sospesa da catena di ferro alla soffitta.

Secrezioni, esalazioni, nutrizione. Riunisco queste tre funzioni, perchè le une dalle altre grandemente dipendono, e l'esercizio produce simili effetti in ciascuna di esse: opera sopra

siffatte funzioni come su quelle che abbiamo già esaminate, affrettandole cioè, dando loro maggiore intensione, maggiore energia. Farà egli mestieri il ricordare di quanto il moto accresca la traspirazione cutanea? Chi mai ignora la sua influenza sullo accrescimento de' nostri organi? Si paragoni la statura, il vigore del montanaro a quello d'un ozioso di sala; l'accrescimento d'un fanciullo che si esercita molto, e all'aria aperta, a quello di que' fanciulli carreggiati e cinti da pastoie che addimandansi precauzioni. Non è vero che, col porre in attività la nutrizione de' muscoli, l'esercizio dia loro quella forza e quel volume onde precedentemente abbiain discorso?

Sensazioni, facoltà intellettuali. Un moderato esercizio ravviva la facoltà di sentire e quella del pensare. Siamo in generale meno provvisti d'ingegno al tavolino che al passeggiare, e nel durar di quest'ultimo proviamo una copia di emozioni dovute sì a quel tale eccitamento che dà ai sensi, come alla molteplicità degli oggetti che vengono a percuoterli (1). Ma l'esercizio portato tropp'oltre è seguito da effetti contrarii; imperocchè la fatica de' muscoli si fa sentire al cervello, come quella del cervello ai muscoli, e l'uomo quando è oppresso da lassezza non è atto al lavoro del tavolino. La frequente ripetizione degli sforzi muscolari finisce, siccome lo abbiamo già osservato, col dare ai muscoli una forza, una importanza nella economia, la quale non ridonda generalmen-

(1) *Mirum est*, dicea PLINIO il giovane di sè medesimo, *ut animus agitatione motuque corporis excitetur.* Epist. VI, lib. I. — *Trad.*

te parlando in profitto dello intendimento. Egli è fatto di osservazione, che coloro i quali si abbandonano a travagli manuali, tanto perdono in intelligenza ed in sensibilità, quanto in forza muscolare acquistano. Veggiam al contrario; l'ozio, divenuto abitudine, apportare risultamenti del tutto opposti; imperocchè la sensibilità addivien eccessiva, amplificansi le percezioni, e da questo alle affezioni nervose, tormento di que che menano una vita molto sedentaria, non avvi che un sol passo.

Calorificazion. Quantunque non possiamo la calorificazione, non avendo alcun organo che in ispezial modo le sia dedicato, tra le funzioni, la collocheremo dopo queste ultime; perchè n'è un prodotto. È noto che l'esercizio svolga calore, e che siam più sensibili al freddo nel riposo. Il moto de' muscoli, le contrazioni che ne seguono, gli effetti tonici che produce in tutti gli organi, sopra tutte le funzioni, considerar debbonsi come principale sorgente del calore animale. Del rimanente, avendo già trattato ben alla lunga tutto quello che è relativo al calore animale (*ved. Vol. I. pag. 139 e seg.*) dovrò qui trascurare un tal soggetto.

B. Effetti che più specialmente risultano dalla scossa. Ho già detto gli effetti della scossa, sendo moderata, talmente confondersi con quelli della contrazione muscolare, che sarebbe impossibile staccarli. Nullameno ciò non debbesi intendere, che per gl'individui sani; poichè quella scossa la quale, in essi è seguita da vantaggiosi risultamenti, à sovente nelle persone travagliate da talune malattie, conseguenze più o meno funeste. Le scosse che il corpo risente ad ogni passo nel camminare ordinario, produco-

no vivi dolori e fanno le orine sanguinolenti, ne' soggetti afflitti dalla pietra: possono provocare l'aborto in alcune donne gravide; una emorragia uterina in talune altre; un prolusso dell'utero in quelle che si dan molta fretta ad uscire dopo il parto; dolori più o meno vivi, ed un aumento d'irritazione negl'intestini e nel peritonèo infiammati, nel fegato intasato. In que' che soffrono al capo, il dolore si aumenta ad ogni passo, ec., ec. Dal considerare che scosse così leggieri producono cosiffatti effetti, ben potrassi comprendere di quanto dovranno essere capaci commozioni più gagliarde. Sonosi bruscamente formate ernie, ed altre incarcerate per caduta sul deretano, sulle ginocchia e sulle calcagna. Una simile caduta è stata talvolta seguita dalla rottura di un'aneurisma, e da tutti i fenomeni derivanti dalla commozione del cervello e della spinal midolla.

Or, se riassumiamo tutto quello che testè abbiamo detto relativamente agli effetti dell'esercizio sulle differenti funzioni, vedremo aver sempre il moderato esercizio un'azione tonica; produrre portato fino alla stanchezza irritazioni; e finalmente rinnovimenti, commozioni più o meno pregiudiziose accadere quando scosse molto gagliarde sono impresse al corpo dall'urto cogli oggetti esterni.

Gettiamo al presente una rapida occhiata sugli esercizi ai quali per lo più gli uomini si danno, e, per non ritornare ad ogn'istante su ciò che or ora abbiamo detto, limiteremci a descrivere i muscoli che prendono la parte più attiva in ciascuno di essi, il grado di stanchezza che cagionano, e finalmente la somma e la forza degli scuotimenti che determinano.

Cammino. Nel cammino non solo avvi azione de' muscoli delle membra inferiori, ma ancora di tutti quelli del tronco e del collo. Se si esegue sopra un piano orizzontale, puossi considerare fra tutti gli esercizi come il meno faticoso: lo addivene molto ed esige sforzi sufficientemente grandi, se si faccia sopra un piano inclinato: cagiona il cammino una grandissima fatica allorchè è ascendente, come nel salire una montagna od una scala. Quest'ultimo modo di camminare non si conviene in generale alle persone la cui respirazione sia breve, agli asmatici, a que' minacciati da qualche malattia del cuore o de' vasi maggiori. Gli effetti della scossa sono poco manifesti nel camminare, ed ancor meno che in ogui altro esercizio. Le scosse sono più forti quando camminiamo con molta velocità, percuotiamo fortemente il terreno colle calcagua, e questo sia inegualissimo. Sono, per così dire nulle, se camminiam sulla punta de' piedi; ma siccome in questo caso i muscoli gemelli sostengono, contraendosi, l'intero peso del corpo, così la fatica è grandissima ne' polpacci.

Salto. Il corpo dell' uomo, nel salto, somiglia ad un proietto; le membra inferiori, ed anco il tronco, si flettono tutto ad un colpo, poscia si raddrizzano. Il corpo, distaccato dal suolo tosto ricade, donde procede una scossa proporzionata all'altezza della elevazione, la quale è in ragion diretta della forza della contrazione e nell'inversa del peso del corpo.

Il salto estremamente faticoso pel vecchio ed anche per l'adulto, non conviene che alla gioventù; e, siccome la scossa è gagliardissima in cosiffatto esercizio, debbesi proibire agli eruiosi,

... ..

alle gravide, alle donne che hanno la mestruazione, ec. . ec.

Corsa. Occupa il mezzo tra il passo ed il salto, o piuttosto consiste in una successione di salti alternativamente eseguiti da ciascun membro inferiore. Tutti i muscoli del corpo, e pur quelli delle membra superiori, prendono parte in questo esercizio. Siccome è prontamente seguito da stanchezza e da perdita di fiato, debbesi espressamente proibire alle persone attaccate o minacciate da organiche malattie del petto. Finalmente, la corsa essendo composta di una copia di salti, sarebbe pregiudiziosa agli individui travagliati da infiammazione degli intestini, del fegato, ec. , ec., alle gravide, alle donne attaccate da metrite (1), ed in generale a tutti i soggetti cui le scosse sono nocive (2).

Ballo. Il ballo al par della corsa, è formato di varii moti che caratterizzano il cammino ed il salto. Quando alcun sappia contenere il ballo in certi limiti, i moti non sieno troppo rapidi nè violenti; non si porti fino alla stanchezza, e non se ne faccia una fatica; quando non ci obbliga ad una rotazione più o meno prolungata, come accade nel *walzer*; allorchè le scosse che determina sono moderate, debbesi considerare come uno de' più utili esercizi. Più tonico della semplice passeggiata, il ballo riesce meno faticoso del cammino ascendente, della corsa e del salto, ciò che specialmente è me-

(1) Infiammazione della matrice, od utero. — *Trad.*

(2) *Cursus moderatus atque placidus ad corpora perbelle calefacienda, ed naturales actiones corroborandas, ad appetitum excitantur plurimum valet.*
MERCURIALIS, De ambulatione, lib. III. — *Trad.*

stieri attribuire alla regolarità de' moti per la musica: dà ai giovani dell' uno e dell' altro sesso maggior vigore e salute, dà pure più grazia al loro portamento e libertà ai moti. Rousseau, escludendo il ballo dalla educazione del suo Emilio, non prese in considerazione che la parte morale di questo esercizio, la quale in fatto merita molta attenzione. Il ballo si convien pure agli adulti, specialmente alle donne, le quali credono non trovar in esso che un diletto, intantochè serve a contrabbilanciare in esse l' influenza di una vita troppo sedentaria. Vi sono circostanze in cui niun' altra specie di esercizio potrebbe tenergli luogo. Il capitano Cook attribuisce in gran parte la salute che regnò tra i suoi marinari e soldati nel durar de' suoi lunghi viaggi al ballar che eglino faceano ne' tempi di calma al suono del violino.

Se il ballo à i suoi vantaggi, à pure i suoi inconvenienti, e questi ultimi tanto più grandi, quanto è più rapido, e le scosse che ne risultano più considerabili. Vien proibito a tutte le persone cui la scossa esser può nociva, ed avvegnachè molte donne ne gustino senza inconvenienti i piaceri nel durar della mestruazione e sino alla fine della gravidanza, pure sarebbe in tal caso più prudente astenersene, o darvisi con estrema moderazione. Non terminerò senza correggere un errore che trovasi in tutti i libri d'igiene, il quale è relativo al vantaggio che puossi ritrarre dal ballo, onde raddrizzare una colonna vertebrale che comincia a deviare. Quanto questo esercizio, come tutti i moderati, è utile per prevenire una simile deformità, tanto è dannoso allorchè già v'abbia un principio di gobba. Basta, per avere pien conviucimento

di ciò che asserisco, considerare che gli *ortopedisti* rimediano a siffatta infermità col togliere alla colonna vertebrale il peso delle parti superiori del corpo, cioè adottando un modo di operare i cui effetti sieno precisamente contrarii a quei del salto.

Caccia. In questo esercizio incontransi il cammino, la corsa ed il salto; induce ad ogni attitudine, forza sovente a dare gridi e non lascia un muscolo solo in riposo (1). Contenuto in giusti limiti, questo esercizio è quello che certamente produce i migliori effetti, la qual cosa non solo dee alla molteplicità e varietà dei moti onde si compone, ma ancora al perchè si fa generalmente in un'aria viva e pura, come alle emozioni numerose e per lo più aggradevoli onde è la sorgente (2).

Scherma. Quest' esercizio à maggior relazione colla stazione che non l'abbiano i precedenti. Uno sforzo muscolare abbastanza considerabile sovente non à altro scopo, nella scherma, che di mantenere il corpo od uno delle braccia in una tal quale posizione; esige una copia di moti, ma non si fanno con abbandono; il muscolo flessore à continuamente fissa l'attenzione, s'egli sarà permesso esprimersi in cotal guisa, sul suo estensore, per moderarne, limitarne o arrestarne l'azione; v' à, finalmente, nella scherma, una lotta continua tra tutti i muscoli, ciò che ne fa nel tempo stesso un esercizio prezioso

(1) *Venatori necesse est deambulare, currere, saltare, modo erectum, modo curvum stare, vociferari etiam, summum omnes corporis partes exercere.* RAMAZZINI. De morbis artificum. — Trad.

(2) « *La chasse endureit le coeur aussi bien que le corps, elle accoutume au sang, à la cruauté.* » ROUSSEAU. Émile. liv. IV. — Trad.

e faticoso, e di più una seguela di scosse che prendono una parte attiva nella produzione de' suoi effetti; infrattanto, siccome l'un de' piedi si appoggia fortemente contro il suolo quando l'altro il percuote, così queste scosse sono meno generali che nella corsa e nel salto.

Giuochi della palla, del pallone, della pallacorda, del volante. Questi giuochi ànno, come la scherma, per principal carattere di esercitare più o meno le membra superiori non solo che le inferiori; contribuiscono all'istesso modo degli altri esercizi, a dare forza e soprattutto agilità. Il giuoco del volante è quello che apporta minor fatica; gli effetti del giuoco della palla sono presso a poco simili a quelli della corsa; debbesi forse preferire a questo il giuoco della pallacorda il quale richiede attitudini e moti molto più variati (1).

I giuochi delle *piastrelle*, delle *palle* e de' *birilli*, non obbligando a saltare, nè a correre, esigono minori sforzi de' precedenti.

Il giuoco del *bigliardo* à tutti i vantaggi del camminare sopra un piano orizzontale, ed inoltre tutti quelli di un moderato esercizio delle membra superiori. Egli è forse, fra tutte le sorte di locomozioni, quella che meglio si convenga dopo il pranzo (2).

(1) *Totum corpus hoc exercitium (pilae par. ae lus) comm. vet, dum crura, brachia, cervicem, caput, oculos, dorsum, admodum celeriter et aequaliter exercet.* HOFFMANN. De motu optim. corpor. medicina. — Trad.

(2) DELILLE dice del bigliardo:

» *Là sur un tapis verd; un esseim é.ourdi,*
» *Roule contre l'ivoire un ivoire arrondi;*
» *La blouze le recoit.*

Géorgiques françaises, liv. I. — Trad.

Nuoto. Ha per carattere particolare di non accompagnarsi con alcuna scossa alquanto forte, di non avere conseguentemente per effetti se non quelli del semplice moto, e di liberare la midolla spinale del peso delle parti superiori del corpo. Le proprietà del nuoto ne fanno un prezioso esercizio per le persone cui le scosse possono essere pregiudiziose, e pe' giovani le cui ossa offrono un principio di deviazione o ne sieno minacciate. Il *mezzo* nel quale à luogo il nuoto esercitando per sè medesimo una grande influenza sul nuotatore, invito il lettore riportarsi, onde render compiuto quest' articolo, a quel che altrove è detto, in parlando de' bagni (*ved. V. II. pag. 10, 21 e 28*) (1).

Canto, declamazione, lettura ad alta voce. L'influenza di questi esercizi è la più circoscritta. Si limita, almeno in apparenza, alla gola, alla laringe, alle pareti del petto, ed ai varii organi contenuti e in questa cavità, e nell'addomine. Quando il canto, la declamazione e la lettura non oltrepassano certi limiti, producono come ogni altro moderato esercizio vantaggiosi effetti: in virtù di essi, la voce acquista maggiore estensione, fermezza, e rendevolezza: egli-uo favoriscono l'accrescimento del petto, e persino, a detta di molti autori, possono arrestare il cammino, e la guarigione procurate di alcune malattie dell'apparato respiratorio, e più particolarmente della tisi cheza coninciante. Le reiterate scosse che sperimentano gli organi addominali dalla parte del diaframma in questi

(1) Il nuoto era per modo presso gli antichi coltivato, che dicean d' un uomo ignorante, di non saper notare: *neque litteras didicit, nec notare.*—*Trud.*

differenti esercizi, rendono più facile il compimento delle loro funzioni. La lettura ad alta voce dopo il pranzo favorisce la digestione, e Celso commendava un tale esercizio alle persone nelle quali questa operazione si faceva lentamente e con pena (1). Ma quanto vantaggioso è l'uso della voce, altrettanto è ed ancor più dannoso alla salute l'abuso che se ne fa.

Stanca più prontamente il canto che il semplice parlare, e l'uno e l'altro meno della declamazione.

Questa stanchezza al par di tutte le altre, non è che una irritazione, avente la sede nella gola, nella laringe, nel rimanente delle vie aeree e ne' polmoni. Si manifesta nella faringe ad un lieve grato, colla secchezza della mucosa, con dolore nell'ingoiare, e ad un grado maggiore co' fenomeni di vera angina, la quale può passare allo stato cronico, se la cagione spesso si riproduca: nella laringe, con dolore, con raucedine, ed un'alterazione del suono, della flessibilità e della estensione della voce. Questa si fatica poco, quando in parlando, cantando, o declamando non la si faccia uscire dal suo *medium*, o non si cerchi darle troppo intensione, e soprattutto quando non molto si prolunghi un tale esercizio; ma non vi è cosa che più lassi la voce delle note molto basse ed altissime, di quelle che con pena mettonsi fuori. Più di un artista à perduto la voce per aver eseguita una parte la quale non avea relazio-

(1) *Prodest adversus tardam concoctionem clare legere*, CELSO; e PLINIO il giovane (Epist. XXXVI. lib. IX.) *Orationem graecam latinamve clare et intense, non tam vocis causa, quam stomachi lego.*—
Trad.

ne colle sue facoltà. Il canto, le grida, la declamazione eccessivi, hanno pure frequentemente determinate emottisi, tisi chezze e polmonari e laringee, malattie del cuore e de' vasi maggiori e di altre gravi affezioni degli organi del petto.

Raccomandar decsi agli oratori, ai declamatori ed ai cantori di prender cura della lor voce, d'arrestarsi innanzi che il sentimento della fatica giunga, e per più forte ragione, quando sia giunto; di non forzar punto la lor voce, di non ostinarsi ad eseguire note che la natura loro abbia interdette, di evitare il canto, la declamazione dopo il pranzo, poichè allora lo stomaco sendo ripieno di cibi è di ostacolo al libero abbassamento del diaframma, e le membrane mucose, compresovr quella delle vie neree, trovansi in uno stato di turgenza sanguigna, la quale le rende più atte a contrarre infiammazioni; di seguire un moderato governo, di schivare ogni eccesso, e quelli del coito e de' liquori spiritosi in ispecial modo; di astenersi de' manicaretti salati, conditi con aromati, di raffinato gusto; di scansare i raffreddamenti, e di non far uso, occorrendo bisogno di bere dopo aver cantato o declamato, che di bevande calde per ispegner la sete (1).

(1) I sonatori di strumenti da fiato sono obbligati di far forti inspirazioni per cavare i tuoni dai loro strumenti; per la qual cosa vanno soggetti a sputi di sangue. DIEMENBROEK (obs. med. 56.). ricorda che un sonatore di flautò desiderando forte sorpassare i suoi avversarii, si ruppe un vaso de' polmoni, e spirò a capo di due ore, vomitando onde di sangue. Non sarebbe molto raccomandar loro di schivare i grandi sforzi, e cessar tosto che si sentono stanchi, — Trad.

Degli effetti dell'Esercizio passivo, o del Farsi portare, e delle Regole d'igiene relative.

Il farsi portare à la più grande analogia coi modi di locomozione che abbiamo testè esaminati, sì per la sua natura che per gli effetti. Egli non è, a parlar giustamente, se non una modificazione della stazione: è questa ultima, più, moti, urti, e scosse, impressi al corpo dagli esteriori agenti. In egual guisa delle varie stazioni, nell'esercizio passivo v'è sforzo muscolare per mantenere l'equilibrio, e questo sforzo è più o meno considerabile, accade in tale o tal'altro muscolo, secondo l'attitudine dell'individuo. Gli effetti del farsi portare compongonsi adunque: 1.º di quelli della stazione; 2.º di quelli che nell'esercizio propriamente detto derivano dalla scossa. Essi variano secondo che l'urto o la contrazione (e quest'ultimo caso accade più a rado) domina. Questi due effetti essendo già stati specialmente studiati negli articoli precedenti, non potrei occuparmene senza ricadere in ripetizioni; quindi passerò immediatamente e senza altro preambolo ai varii esercizi passivi in particolare.

Equitazione. Fra tutti gli esercizi passivi la equitazione è quella che esige maggiori sforzi muscolari. Considerar debbesi come una varietà della stazione seduta: solo differisce da quest'ultima perchè à una base di sostentamento più stretta d'avanti in dietro e più larga trasversalmente. Nell'ordinaria stazione seduta, questa base si compone delle natiche e di una parte della faccia posteriore delle cosce, le quali sono situate al dinanzi del tronco; nella equitazione non è fatta soltanto dalle natiche e

dalle cosce, ma pure dai piedi, i quali hanno il loro punto d'appoggio sulle staffe. Le cosce d'altronde stando lateralmente, s'appoggiano colla faccia interna, sul corpo dell'animale. Le cadute nella stazione seduta, tendono ad accadere in dietro e sui lati, nella equitazione, allo incontro, la propensione a cadere lateralmente è minore, ma in cambio le cadute avverrebbero anteriormente con molta facilità, se il corpo non fosse sostenuto dal collo e dalle spalle del cavallo e dalla parte sporta della sella. I muscoli della parte posteriore del tronco e del collo debbon fare adunque maggiori sforzi per conservare l'equilibrio, quando stiam a cavallo, che se seduti sur uno sgabello. Questi muscoli sono presso a poco i soli che agiscono allorchè l'animale è in riposo, ed anche quando cammina lentamente ed al passo; ma se galoppi, saltelli, gli sforzi si moltiplicano, tutti i muscoli alternativamente contraggonsi, e per rendere le connessioni del cavaliere col cavallo intime, più solide, e per mantenere l'equilibrio. In tale circostanza non solo ànnosi gli effetti della stazione, ma ancor quelli d'un violento esercizio.

Ogni qual volta il cavallo poggia uno de' suoi piedi sul suolo, prova una scossa che trasmette al cavaliere. Se l'animale cammini al passo, queste scosse son moderate, nè si ripetono se non ad intervalli abbastanza discosti e presso a poco eguali. Se il cavallo vada all'ambio, le scosse senza esser forti, lo sono già di vantaggio; ma acquistano grande intensione nel galoppo; nullameno esse non sono ancora in questo caso nè tanto faticose, nè si ripetute quanto quelle che provansi nel trotto, anda-

mento che moltissime persone comportar non possono.

La equitazione, quando i scotimenti che ne derivano e gli sforzi che ella esige sono di poco rilievo, come andandosi al passo ed anche all'ambio, è uno tra gli esercizi il più favorevole alla salute: minor stanchezza arreca di camminar, e permette di fare passeggiate più lunghe, più variate, di procurare per conseguente i vantaggi della distrazione, ed ancor quelli di un'aria più pura che non abitualmente respirasi. L'esercizio del cavallo, moderato, stuzzica l'appetito, rende le digestioni più facili, ed esercita azione tonica su tutte le funzioni. Può considerarsi, se limita fino a questo punto i suoi effetti, siccome lo più prezioso per tutti gli uomini e più particolarmente pe' deboli, pe' vecchi e pe' valetudinarii. La equitazione si è parimente commendata in una copia di malattie croniche, ed in fatto à grandissima possanza terapeutica (1).

Ma se l'equitazione richieda grandi sforzi, determini scosse molto gagliarde, e troppo spesso ripetute, non produce che inconvenienti o almeno non apporterebbe vantaggi che agli individui abituati da molti anni a questa specie di equitazione, la quale però severamente proibir deesi a tutti i soggetti travagliati o minacciati da irritative malattie, da quelle malattie

— —

(1) *Se alcun conoscesse un rimedio da equivalere alla equitazione e procurare i medesimi vantaggi nelle malattie croniche, potrebbe facilmente, tenendo celato un tal rimedio, ammassare grandi ricchezze.* SYDENHAM. Tractat. de podagra. — Trad.

che collo stimolo s' aumentano, da affezioni del cuore o de' vasi maggiori, da calcoli della vescica, da tumori emorroidali, ec., ec. Si conosce che l' equitazione per le scosse che imprime alle viscere addominali è sorgente comune di ernie; malattia in fatto frequentissima nell' arme della cavalleria. Finalmente la equitazione laboriosa à tutti gl' inconvenienti da noi descritti parlando delle scosse molto considerabili (*ved. pag. 55*). Ne à pure altri; ed astenendoci di parlar delle cadute, produrremo l' intasamento de' testì, sovente determinato dallo schiacciamento di questi organi contro la sella, la infiammazione, la escoriazione delle cosce e delle natiche, accidente che cagiona i più vivi bruciori; e finalmente l' irritazione, l' infiammazione della gola, il mancamento di respiro, che si manifestano tosto quando si corre in contro il vento. Si è proposto, onde prevenire siffatti accidenti, di portar sospensorii, unger le parti esposte alle escoriazioni con sostanze grasse, di non usar selle troppo dure, e finalmente, fare in guisa, se siam obbligati di correre incontro al vento, di non presentargli che una parte della faccia, e respirare pel naso.

Carrozze non sospese o malamente sospese. Questa specie di farsi portare non à che inconvenienti. Lo sforzo che richiede pel conservamento dell' equilibrio, quantunque poco considerabile, è lunge dall'esser nullo; ma le scosse ond' è accompagnato sono tali, che sopportar non possousi se non da coloro che n' abbiano da gran pezza contratta l' abitudine. La cefalalgia, le nausee, le molestie, sono i menomi accidenti che ne derivano.

Carrozze ben sospese. In questo esercizio passivo, il corpo non fa maggiori sforzi di quelli della stazione seduta, e non prova di più che una sequela di piccioli scuotimenti, che addimandansi *tempellamenti* (*roulis*), i cui effetti sono unicamente tonici, eccetto che in talune persone le quali non possono andare in carrozza senza provar nausea, vomiti, cefalalgie ed insopportabile molestia. Il farsi portare in una carrozza ben sospesa non richiedendo alcuno sforzo muscolare, gli è infinitamente ai convalescenti prezioso, alle persone deboli, ai vecchi, a quelli i quali soffrono qualche infermità che l'impedisce di darsi ad un altro genere di esercizio: ma anco equivale alla inazione per quelli i quali non sono condannati a non averne altri. Quante podagre, apoplezie, dispepsie, ec., ec., presso industriosi arricchiti, i quali credendo di scambiare, col preuder la carrozza, la fatica col riposo, cambiano realmente una perfetta salute con infermità senza numero!

Nella *lettiga* e nella *portantina*, le scosse sono talmente deboli che debbonsi considerare come nulle: quindi questi agenti del farsi portare riguardar debbonsi come mezzi di trasporto. In quest'ultimo riguardo, sono vantaggiosissimi agli ammalati, ai feriti, ed alle persone tanto deboli da riescir loro impossibile il salire in una carrozza sospesa. (1)

Il *passaggio in battello* sur un'onda placida stuzzica l'appetito ed agevola la digestione; ma i suoi effetti non sono essi dovuti al disviamento

(1) *Gestatione quae in lectica fit, utimur in febricitantibus, aut qui diuturni imbecillitate laborant.*
Ex ANTILL. lib. ORIBASII. *Medicin. Collect.—Trad.*

piuttosto che si prova, ed all' aria viva che si respira, che al farsi portare? Non d' altro sforzo muscolare àssi bisogno in un battello che di quello che esige la specie di stazione che alcun presceglie. Se sia la stazion ritta, siccome il moto del battello fa variare ad ogni istante la posizione del centro di gravità del corpo, si sente il bisogno di ampliare la base di sostentamento scostando le gambe, attitudine che la gente di mare stando a terra conserva. Riguardo alla scossa, è di niun conto; poichè il corpo è rimosso, ma non prova urto alcuno. Nullameno questa specie di locomozione non va esente da influenza; imperocchè determina, in talune persone, quand' anche l'acqua tranquilla, vertigini, nausea, vomiti. Tali effetti sono portati al colmo nella *navigazione marittima*, soprattutto quando il mare è agitato e fluttuoso, ed in tal caso coloro che li offrono diconsi *mareggiati*. Molti espedienti sonosi proposti onde prevenire questo male o scemarne l' intensione; ma fra tutti il più possente è l'abitudine. Si è consigliato, per schivare di mareggiarsi, starsene per quando sia più possibile al centro del naviglio, cioè nella parte meno agitata. Sembra aversi ritratti anche buoni effetti, in tal circostanza, dalla compressione del ventre con larga cintola.

Culla. Le lievi scosse che le donne imprimonono ai loro allievi portandoli, ballottandoli nelle braccia, riescon vantaggiosi a questi piccioli esseri, i cui moti sono ancora molto limitati. Paragonate l'aumento, la bella carnagione de' bambini che in questo modo menausi a spasso, si cullano, col colorito pallido, le membra gracili, la cattiva salute di quelli abbandonati

notte e giorno sur una sedia o in un letto ! Tuttavia dannueremo quelle madri e balie le quali, per acquetar le grida de' loro figli o per addormentarli, gli danno scosse tanto violenti, che starebbono meglio certamente nella più dura carretta e sulla strada più scabrosa che tra le loro braccia. Riguardo all'abitudine di cullare i bambini scuotendone il letto, è stata ed è ancora il bersaglio de' più vivi attacchi; ma qui, come in una gran copia di altre circostanze, si è disteso all'uso il giudizio che portar doveasi soltanto sull'abuso. Si è pronunciato che *il cullare* procuri il sonno determinando una congestione cerebrale, e conseguentemente sia la sorgente di molte gravi malattie del cervello; ed io ancora, credo che moti molto violenti, ben di sovente rinnovati, producano molti inconvenienti, tutti quelli degli esercizi passivi accompagnati da fortissimi scotimenti; ma credo egualmente che se questi moti non oltrepassino certi limiti, abbiano tutti gli vantaggi di questi medesimi esercizi passivi.

Bindolo, al aleno. Pochi comportar possono il giuoco del bindolo, a cagion delle vertigini, delle nausee che produce: lo altaleno à forse alcun vantaggio, se la sua estremità percuota dolcemente il suolo, ma à tutti gl' inconvenienti degli esercizi passivi molto bruschi, se quest'urto accada con violenza.

Agitatore (trémousoir), sedia a braccioli di posta, sgabello o sedia di equitazione. Sorpresi dai vantaggi ritratti in talune circostanze da un viaggio in carrozza o dalla equitazione, sonosi immaginati ordigni in virtù de' quali si potrebbero ottenere effetti più o meno simili senza uscir di camera. Alla testa di questi ordigni è uopo

porre la sedia a bracciuoli di posta inventata dal rispettabile abate de Saint-Pierre. Mercè costal sedia a bracciuoli possiam procurarci scosse d'avanti in dietro, da dritta a manca e dall'alto in basso del tutto affatto simili a quelle che si provano in una sedia da posta. Si trova anche descritta nell' Enciclopedia , all' articolo *équitation* , una macchina colla quale si possono imprimere tutti i moti che si sperimentano su di un cavallo ; andare al passo , imitare l'ambio , il trotto ed il galoppo. Senza fallo non saprebbonsi negare i vantaggi reali a questi varii mezzi ; ma potranno essi procurar mai que' disvagamenti , quelle dolci emozioni e di continuo rinascenti che procurano un viaggio od una passeggiata ; e specialmente , possono essi mai rendere l'atmosfera stagnante di una camera così tonica e salutare di un' aria viva, pura , continuamente rinnovata , e pregu di olezzanti emanazioni ?

CAPITOLO QUARTO

Influenza delle funzioni generatrici.

Tratteremo sotto questo titolo dell'a influenza della copula e dell' onanismo.

COPULA.

Al par delle altre funzioni, quelle che addimandansi generatrici ànno uno scopo a conseguire: non possiam sottrarci agli obblighi che ne impone, specialmente in talune circostanze, senza che più o meno non si pregiudichi alla salute. La perfetta astinenza degli atti venerei può adunque considerarsi talvolta come un male: da questa darò principio; indi passerò ag' i effetti dell' abuso di questi medesimi atti.

§. I. *Effetti dell' astinenza della Copula, e Regole d' Igiene relative.*

• Prima d' ogni altro stabiliamo il vero senso della voce astinenza; imperocchè non solo qui significa assenza de' piaceri dell' amore, ma ancora resistenza alle sensazioni che sollecitano

Vol. II. 4

gl' individui dell' uno e dell' altro sesso ad abbandonarvisi. Non può esservi astinenza degli atti venerei, cioè *continenza*, nel bambino e nel vecchio, perchè nel primo il senso genitale non è ancor nato, ed estinto nell' altro. Il celibato può esistere senza concupiscenza; ma senza questa, non può esservi continenza.

La pubertà, epoca in cui i primi desiderii fannosi sentire, giugne ordinariamente dal dodicesimo al diciottesimo anno. Un nuovo centro di sensazioni allora s' accende, e partorisce una copia d' idee e di nuovi bisogni. Questa epoca è molto più tardiva ne' climi freddi che ne' paesi caldi, è anche meno precoce nelle persone d' ambo i sessi le quali si danno abitualmente a penosi travagli, che in quelle cresciute nella mollezza e nell' ozio; negli abitanti di campagna, i quali menano vita semplice e frugale, aventi limitatissime relazioni e piaceri grossolani, che nei cittadini, onde i sensi sono assediati, eccitati da ogni banda ed in mille guise sia dalla più tenera età, e continuamente in relazione con individui del sesso opposto. Questa anticipazione è soprattutto notabile nei giovani i quali frequentano le società, i balli, gli spettacoli; si danno di nascosto a letture lascive, oscene; si procurano segreti piaceri; o finalmente fanno uso di cibi eccitanti, di manicaretti, liquori alcoolici, bevande fermentate, ec., ec.

Allorquando la concupiscenza non è molto imperiosa, la continenza à il suo utile e le sue delizie; il corpo è più agile, siam più vivaci, sperimentiamo un general benessere, ed i piaceri che ci procuriamo, allorchè deliberiamo, col matrimonio, che una tale continenza abbia un termine,

anno maggior vivacità. Ma quanto è utile la continenza allorchè siam sollecitati da moderati bisogni, tanto è terribile se questi sieno divenuti estremi, o in virtù di qualche naturale disposizione, o perchè i sensi sieno stati eccitati da una congerie d'influenze, o finalmente perchè quelli ribellati contra una troppo ostinata resistenza per parte della volontà. Si son vedute sopraggiugnere, in questi casi di forzata continenza, le più terribili malattie, la satiriasi, il priapismo, l'erotomania (1), la ninfomania (2), l'isterismo, ec., ec. Gli autori abbondano di simiglianti esempi.

§. II. *Effetti derivanti dall'abuso della copula, e regole d'Igiene relative.*

V'è abuso degli atti venerei, 1.º quando gl'individui di ambo i sessi prematuramente vi si abbandonano; 2.º quando il fanno in una età molto avanzata: 3.º allorchè nell'età adulta è troppo spesso ripetuto.

A. *Copula prematura.* È cosa di somma importanza lo stabilire una distinzione fra la *pùbertà* e l'*età nubile*. La prima à luogo tosto che la relazione tra i sessi riesce possibile, e la seconda quando queste relazioni si possono stabilire senza però detrimento per la salute. Può esservi, ed in fatto vi è sempre desiderio e possibilità

(1) Delirio amoroso. — *Trad.*

(2) Furore uterino. — *Trad.*

di eseguire il coito, innanzi che il corpo abbia acquistato l'intero suo aumento: se si porge orecchio a cosiffatto desiderio, se a lui ciecamente obbedisci, ne derivano infiniti mali, inconvenienti di ogni fatta, tanto pe' soggetti che si danno a questi atti prematuri, quanto pe' figli che ne sono il frutto. Siffatti inconvenienti sono stati distinti, temuti in ogni epoca, in tutti i paesi. Le leggi di Licurgo vietavano agli uomini di menar moglie pria che avessero compiuto il trentasettesimo anno, e Senofonte e Plutarco, indagatori dello spirito di queste leggi, assicurano essere state queste concepite onde ottenere generazioni più vigorose. Platone volea che si marchiassero d'infamia que' figli nati da madre non ancora di venti anni, e da padre che non aveane trenta (1). Riferisce Tacito che i giovani Germani non conoscevano l'amor precoce: sanno conservar, dice egli, le forze produttrici fino a che sieno ma-

(1) « E non riguardi tu pure pel tempo più atto » alla generazione quello del fiore dell'età nostra, il » ventesimo anno cioè nella donna, ed il trentesimo » nell'uomo? Le donne occupar non debbonsi della » generazione se non dai venti ai quarant'anni, e dai » trenta ai cinquantacinque gli uomini; epoca in cui » lo spirito non men che'l corpo ànno massima vigoria. Se alcun o più giovane, attender volesse a questa cosa, o sendo più attempato, riguarderassi tale » azione, quale illega e turpe. Il figlio di cotal padre immaturo, benchè da madre matura nato, porterà scolpita in fronte la macchia de' paterni trascorsi; poichè sarà dispregiato, e terrassi siccome » disonorato bastardo. PLATON de Legibus. L. V. VI.
— Trad.

turè. Le donne sono sottomesse alla medesima legge, ed attendono fino a che l'età e la forza de' due sessi si trovino in sufficiente relazione per procreare figli, sui quali è impresso il vigore de' genitori. Presso tutte le nazioni è stata dalle leggi stabilita l'epoca prima della quale non si possa contrarre matrimonio, la qual cosa prova essersi dappertutto ed in ogni epoca conosciuto che le unioni troppo precoci arrecavano inconvenienti e pericoli.

Ne' giovinetti i prematuri commerci si oppongono allo accrescimento del corpo; eglino rimangon gracili, deboli, e vanno soggetti ad una copia d'infermità. La tischezza polmonare soprattutto è frequente conseguenza di siffatti commerci. Questi non meno deteriorano la costituzione delle giovanette che quella de' giovinetti; imperocchè la loro salute si altera, disappearsce la freschezza, abbondanti scoli leucorroici d'interminabile durata le consumano; guai soprattutto per esse, se il concepimento siegua il coito; radamente partoriscono a termine, e tutto di veggonsi donne essersi già quattro o cinque volte abortite, all'epoca nella quale, per l'ordinario, le altre per la prima volta addivengon madri; penose ne sono le gravidanze, i parti laboriosi, e per lo più inabili sono ad adempiere coll'allattamento il compimento de' doveri che ad una madre s'aspettano; invecchiate, sparute; prive di attrattive in una età che dovrebbe esser per esse quella dello splendore, si rimproverano di aver troppo sollecitamente dato ascolto alle loro primiere passioni, o maledicono i genitori che non àu temuto di sacrificarle a vili interessi.

Le conseguenze de' matrimonii precoci non sono meno deplorabili pe' figli di quel che nol sieno pe' genitori ; in tutti i luoghi ne' quali si ammettono cosiffatti matrimonii osservansi uomini piccioli e stenuati. Delafontaine , primo chirurgo del re di Polonia , attribuisce alle unioni premature de' giudei polacchi la estrema debolezza fisica che si osserva in essi e nella lor progenie. Ho frequentemente osservato che i figliuoli nati da genitori troppo giovani sono deboli e non crescono che con immenso languore. (1)

Malgrado fatti di una tale evidenza , la causa de' matrimonii precoci à trovati avvocati. Fodéré pretende che converrebbe , pel vantaggio della salute dei giovinetti , di maritarli tosto che sia giunta l'epoca della pubertà. Egli vede nel matrimonio un mezzo di prevenire o di porre un termine all'onanismo , che addiviene di più in più comune , soprattutto da che la odierna civilizzazione à portato un colpo mortale a talune idee religiose , le quali poteansi un tempo adoperare onde porre un freno a questo vizio. Altri àn riguardato i matrimonii prematuri come un mezzo per fermare il libertinaggio de' giovani , i quali , senza questo , prodigalizzerebbono a cortigiane le primizie d'un vigore che riserbar dovrebbero a legittima sposa. Ma confessiamo con Frank e Mahon , che se egli non v'abbia altro espe-

(1) » Nelle ultime guerre , dice MONTESQUIEU (*Lettres persannes*) grandissima copia di giovani me. ó » moglie per tema di esser forzati alla milizia. Eglino » generarono molti figli , ma in vano oggi la Francia » li cerca , poichè distrutti dalla malattia e dalla miseria ». — *Trad.*

diente da rattenere la gioventù fino a che non sia formata, non ne rimane che rammaricarci del caso delle venture generazioni.

L'epoca nella quale puossi contrarre matrimonio, senza che la salute ne soffra, non può stabilirsi in un modo assoluto; imperocchè sonovi donue, per mo' d'esempio, che potrebbero senza alcun pericolo divènr madri a sedici e diciassette anni, intantochè altre non sono atte a concepire, senza inconveniente per essoloro, nè a dar alla luce figli vigorosi, se non se in una età più avanzata. Nullameno, siccome la legge non può prender conto di tutte queste individuali differenze, quale sarà il termine medio che adottar debbe? Quale è l'età al disotto della quale il matrimonio non potrà permettersi? questa età, che non può essere la medesima in tutti i climi, è stata sempre fissata a qualche anno di più per gli uomini che per le donne. Licurgo che proibiva ai primi di menar moglie pria de'trentasette anni, permetteva alle giovani di prender marito a diciassette. Aristotele voleva che l'uomo superasse di venti anni la età della donna, affinchè dicea egli, si perda la fecondità nel medesimo tempo: finalmente in Francia, il codice civile proibisce all'uomo di tor moglie prima dei diciotto anni, ed alla donna prima de'quindici. Senza fallo è interesse della morale, se non costautemente, almeno nella maggior parte de' casi, che gli sposi sieno di maggior età delle spose; ma siccome la legge non può stabilirsi arbitra di una opportunità che varia in ragion d'una copia di circostanze, non dovrebbero rimettere, per accordare le età, alla prudenza delle famiglie? Il legislatore col fissare l'età al di sotto della quale non può alcuno

effettuare il matrimonio à voluto evitare che questo si facesse molto presto; ma siccome a me sembra cosa evidente che i matrimoni precoci abbiano risultamenti più pericolosi nelle donne a cagion della gravidanza che negli uomini, così stimo che l'età del matrimonio debba essere al manco la istessa per ambo i sessi, ed essendo stata stabilita dai nostri codici a diciotto anni pe' giovani, a torto l'àn fissata per le giovinette al disotto di quest'epoca. (1)

B. *Copula in una età molto avanzata.* (2)
L'unione de'sessi, quando si fa in una età molto avanzata, à gravi e numerosi inconvenienti. Considerando quelli alla igiene riguardanti, veggiam che i vecchi dantisi al coito s' abbreviano que' giorni che loro rimangono, e finiscono di snervare una macchina già fatigata, e dal tempo pe' tre quarti consumata. I matrimoni tardivi mancano del loro scopo per la infertilità degli sposi; o pure se la donna è ancora in età da procreare, à parti più laboriosi e le conseguenze di questi più gravi di quel che s' ella si fosse sottomessa meno tardi al voto della natura; finalmente dà alla luce figli deboli, e portanti in qualche modo, nascendo, l'impronta della vetustà: ritorniamo sui dif-

(1) Qui conveniam meg'io con Hensler (Beytrag zur Gesch. des Lebens. §. 4. 8. 9) che forti sono le cagioni fisiche, per cui lo stato desiderar dovrebbe, che pochi matrimoni si conchiudessero innanzi la età de' venti anni. — *Trad.*

(2) *Jam plenus aetatis, animaque foetida
Senex hircosus tu osculare mulierem!
Tu ne adveniens vomitum excutias mulieri.*
PLAUT. IN MERC.—*Trad.*

ferenti effetti della incontinenza e dell'imprudenza de' vecchi.

Il conubito nelle donne di una età avanzata, in quelle almeno che ànno passata l'epoca nella quale cessano di essere secoude, à deboli risultamenti, questa operazione non producendo in esse che poca escrezione di mucosità, e cagionando una mediocre fatica. Veggonsi parimenti vecchi, d'una età già avauzata, abbandonarsi senza inconvenienti e senza timore alla concupiscenza. Ma, per tesi generale, non v' à cosa più micidiale per gli uomini anziani dello giacimento (1): sonosi veduti più di una volta perire di morte subitanea in mezzo ai piaceri ai quali la loro ingannevole immaginazione li aveva trascinati. Tale accidente accadde a quel vegliardo il quale nel passato secolo, sollecitato da bisogni invecchiati, volle accendere la fiamma dell'imene all'età di oltre ad ottant'anni: prescelse una vergine giovane e leggiadra, ed il matrimonio si celebrò nel convento ove questa era stata costantemente rinchiusa fin dalla tenera età; e vi uscì per passare nel letto nuziale. Poche ore dopo, s' udì lo strepito di un campanello, e il vecchio si trovò morto tra le braccia della giovane innocente, oltremodo spaventata da cosiffatto spettacolo. Rimessa nel convento, divenne madre nove mesi appresso di un bambino il quale visse.

Si può conoscere l'epoca nella qua'è una donna cessa di essere secouda, perchè la inter-

(1) *Nos venerem senibus perniciosam esse censemus, et veluti pestem fugiendam existimamus: etenim honoris et vitæ senilis pestis venus declaratur. RANCINGO de Morbo senil. — Trad.*

ruzione de' mestruï serve di norma per fissarla. Quest'epoca giugne per l'ordinario, ne' nostri climi, dai quaranta ai quarantasei anni. Nell'uomo, la facoltà procreatrice s'indebolisce di molto dai cinquanta ai quarantasei, ed in generale, passati i sessant'anni si perde. Nulladimeno quest'epoca è tanto indeterminata, che non si potrebbe mai asserire che un uomo di qualunque età si fosse abbia compiutamente perduto il potere di procrear figli. In fatto numerosi esempi attestano, che uomini abbiano potuto procreare in una età molto avanzata. Malgrado tali casi, che non sono se non se eccezioni, i matrimoni tardivi e quelli fra persone di età sproporzionata considerar debbonsi essenzialmente contrarii alla popolazione.

Gli osservatori di ogni tempo si accordano nell'asserire che, in parità di circostanze, i parturienti, nelle donne che addivengon madri per la prima volta allorquando s'avvicinano ai quarant'anni, o che l'abbian digià compiuti, sono più lunghi, più laboriosi, ed ànno conseguenze più gravi degli altri. Questa opinione contrastata dalla signora Lachapelle nella sua memoria *Sur les Positions du Foetus*, è sì generalmente adottata, che debbesi considerare come l'espressione di un fatto certo, fino a che numerose osservazioni e convenevolmente offerte vengano a provare il contrario.

Non vi è male forse dal quale, rigorosamente parlando, non si possa ritrarre un bene: ciò che si è detto delle relazioni coniugali fra persone di dissimilissima età ne offre un' esempio. Si è preteso che il corpo di una giovinetta di quindici anni adattato a quello di un vecchio, lo riscaldi, gli comunichi in qualche modo una

nuova vita, eserciti infine la più vantaggiosa influenza sopra lui. Si è creduto osservare del pari che siffatte relazioni non vadano immune da inconvenienti per una giovinetta; che esse accorciano la esistenza di lei; e Lorry à osservato che la pelle delle giovani le quali si avvicinano a vecchi diventi tosto floscia e ruvida.

C. Abuso della Copula. Ogni qualvolta la copula può portare un qualunque attacco alla salute de' genitori, e quando à per risultamento la produzione di bambini deboli e malsani, àvvi abuso di copula. Dobbiamo adunque esaminare: 1.º quali sieno le cagioni che possono rendere nociva la copula a que' che vi si danno; 2.º quali quelle che possono apportar nuocimento alla costituzione de' figli che ne vengono fuori.

Cagioni che possono rendere la copula nociva a que' che vi si danno. Nuoce il concubito, quando è molto spesso ripetuto, intempestivo, quando favorisce il contagio o la comunicazione di talune malattie, ed in fine quando à per risultamento la fecondazione di una donna nella quale il parto può esser penoso e pericoloso.

L'ò già molte fiate detto l'espressione *eccesso* è relativa; e, nell'attuale caso, significa solo che il coito è stato reiterato al di là di quel che le forze del soggetto il potean permettere. Un adulto può appena darsi una volta al mese a quest'atto; mentrechè un altro, ed io ne ò conosciuti esempj, può abbandonarvisi più volte al giorno, e per molti anni. Egli è dunque impossibile stabilire i limiti di quel che, in cosiffatti piaceri, è uso, ed abuso; stimare anticipatamente, come alcuni *igienisti* àn preteso fare, ciò che ad un adulto si comporti

e fissare il punto ove debbe fermarsi. Questo punto varia all'infinito ne'differenti soggetti, e la maggior parte lo imparano a conoscere senza farne uno studio onde cercarlo.

Gli effetti degli eccessi venerei sono: 1.° lo *snervamento*: un Ercole, dopo il concubito, non è più che un uomo comune, e non vi è vigore muscolare capace di resistere a questa sorta di eccessi. 2.° Lo *smagrimento*: segue un cammino incessantemente progressivo, malgrado il più vivo appetito; la freschezza della carnagione sparisce, gli occhi s'incavano, e la pelle addivien secca, ruvida e terrosa. 3.° *Le notturne polluzioni*: quando l'abuso è prolungato un liquido *spermatiforme* e privo di consistenza cola di continuo dall'uretra, specialmente al fare sforzi per urinare; le polluzioni notturne si ripetono e conducono allo spossamento del soggetto. 4.° *L'impotenza*: accade un po' più presto o più tardi, come conseguenza necessaria degli eccessi venerei. Finalmente, *una congerie di malattie*, alla testa delle quali abbisogna annoverare la carie vertebrale, la tisi chezza polmonare, e le aneurisme del cuore.

Avvegnachè le donne resistano in generale più degli uomini alla eccessiva reiterazione del coito, non vanno pertanto immuni dai mali che esso produce, malattie nervose, isterismo, epilessia, abbondanti leucorree ne sono state sovente le conseguenze. Il concubito à talvolta turbata la mestruazione e si è veduto quell'uomo che il praticava contrarre scolo blenorroico, cancri o eruzione alla verga. Da ciò si osserva che la igiene e la mondezze sono d'accordo per proscriverlo in tali momenti. Molte donne adempiono i doveri coniugali durante la gravi-

danza come in ogni altra epoca senza esserne incomodate, altre sonosi abortite per aver voluto fare altrettanto.

Ognun sa che per l'ordinario la sifilide si comunica per mezzo del concubito (*ved. pag. 59 e 70. V. II.*). La lebbra che ancora regna in Egitto ed in alcuni luoghi della Provenza e del Piemonte rompeva un tempo i contratti matrimoniali, e gli sposi si abbandonavano. Non è cosa rara, se bisogna prestar fede ad una moltitudine di autori, il vedere, quando l'un degli sposi addivien tifico e g'li avvicinamenti coniugali non sieno interrotti, che la salute dell'altro si alteri; e quantunque l'epilessia non sia contagiosa pure si è preteso che se alcun degli sposi ne fosse afflitto potrebbe l'altro contrarla per una specie d'imitazione: quest'affezione è considerata in molti paesi, e più particolarmente in Danimarca, come cagion di divorzio, nel caso che il coniuge sano non fosse stato pria del matrimonio prevenuto.

Il parto essendo difficilissimo, sovente anche impossibile nelle donne il cui bacino è deforme, si è consigliato di assicurarsi, prima del matrimonio, con attento esame, delle proporzioni di questo canale osseo. Se converrà credere Froissard, un simile costume à esistito altra volta in Francia, e si dice che Isabella di Baviera vi fu sottomessa innanzi che sposasse Carlo VI. Nessuna legge potrebbe, nello attuale stato de' nostri costumi, rendere generale una tale usanza; ma è del dovere dei padri e delle madri allorquando sono sul punto di maritare una figlia, ed abbiano sospetti sulla conformazione del bacino, di prendere consigli delle

persone dell' arte pria che le si lasci contrarre una unione che potrebbe esserle fatale.

Cagioni che possono rendere la copula nociva ai bambini che ne sono il frutto. La copula è nociva ai bambini che ne risultano, allorchè si esegue da individui che non offrono le necessarie condizioni per produrre figli ben costituiti, e quando questi individui sono attaccati da malattie suscettibili di esser trasmesse alla loro prole.

I soggetti molto giovani (*ved.* pag. 178), que' che già sono in una età abbastanza avanzata, procreano in generale figli portanti l'impronta della debolezza. Gl' individui deboli, cacochimi, malati, sono nell' istesso caso. Frank, Buffon, e molti altri autori han preteso che quando un certo numero d' individui formi una classe fuor della quale non contragga mai unione alcuna, la specie di questi individui finisce sempre col degenerare; fondano essi il lor parere sull' esempio di taluni animali, sulla necessità di incrociare le razze de' cavalli, de' montoni, &c., acciocchè esse non s' alterino; credono che i vizii organici si perpetuerebbono nelle famiglie dove i matrimonii rimanessero concentrati, come si perpetuano i delineamenti del viso; poggiati sulla testimonianza di Peron, eglino riguardano il grembiale e le altre difformità delle donne dei Boschismani, fra gli Otientotti, come il risultamento di una cagione di tal natura. Buffon à creduto osservare che i figliuolini nati da una razza di cani ai quali da molte generazioni si tagliano gli orecchi e la coda abbiano queste parti più brevi. Il prepuzio de' figli degli israeliti è sì corto, secondo Blumenbach, che s' incontra pena nell' afferrarlo onde ope-

rare la circoncisione. Produconsi finalmente molte razze di uomini migliorate attraversandosi con popoli vicini.

Raramente s'investigano, allorquando due giovani si maritano, il temperamento, e le loro disposizioni, ciò che non si manca mai di fare allorchè si tratta di accoppiare animali domestici (1). Infrattanto se un individuo travagliato da malattia o pure soltanto disposto ad acquistarla, sia unito ad un altro trovantesi in un simile caso, non avrebbsi grandemente a temere che siffatte disposizioni o queste affezioni morbose sieno trasmesse ai figli che nascerebbono da un tal matrimonio? Due sposi linfatici faranno figli scrofolosi, e con più forte ragione se eglino il sieno, o se il fossero stati nella loro gioventù. Maritati ciascuno ad individui avendo i temperamenti addimandati sanguigno e bilioso, avrebbsi avuto molto meno a temere di simili risultamenti. Ma gettiamo una occhiata sulle malattie riputate atte a trasmettersi dai genitori ai figli.

(1) Sarebbe dunque da desiderarsi, che anche a nostro riguardo s'impiegassero quelle sollecitudini, con cui ne' bestiami andiam sempre scegliendo tra i più ben cresciuti e i più ben conformati quelli che si destinano alla generazione di essi. Conterrebbe in conseguenza vietare dall' un canto il matrimonio ai deformati, ai nani, agli storpiati ed agli sfigurati, e cercare dall' altro, che gli uomini belli, di corpo robusto, ben proporzionato e sano, se sono privi di facoltà, vengano soccorsi, acciò maritandosi con chi gli uguagli in sanità e perfezioni, producano una numerosa prole, che gli assomigli, ed accresca a poco a poco il numero de' cittadini robusti e ben complessi. FRANK Polizia medica Vol. I. p. 267. e seg. — Trad.

Si dimanda se la sifilide possa passare dal padre al figlio senza che la madre ne sia attaccata. Le ragioni date dall'una parte e dall'altra su tale questione lunge dall'essere concludenti, debbonsi considerare come ancora indecise. Egli è, in ogni caso, ben provato che una madre sifilitica mette ordinariamente alla luce figli contaminati da vizio venereo. Alcuni han proposto, onde prevenire le terribili conseguenze della propagazione di questo vizio dall'un coniuge all'altro, o da questi ai figli, di permettere il pronto scioglimento de' ligami contratti con una persona infetta prima del matrimonio, e di confiscare una parte de' beni di lui a profitto dell'altro coniuge. Si è parimente consigliato, per evitare di venire a somiglianti eccessi, di non permettere ad un uomo di menar moglie che in vista di un certificato provando ch'egli non sia attaccato da male sifilitico. Cosiffatti mezzi possono essere eccellenti, ma dubito che nello attuale stato de' nostri costumi non si perverga ad accreditarli.

Oggun si sa che le persone nate da genitori attaccati di scrofole o di rachitide, soggetti alla podagra, alla pietra, o all'arenella sono più degli altri esposti a siffatte malattie. Stahl assicura di non aver conosciuto alcun calcoloso il cui padre o un prossimo parente non sia stato travagliato e dalla istessa affezione e dalla podagra. Gli è rado che figli nati da padre e da madre scrofolosi o rachitici non lo sieno al par d'essi. La disposizione alla tischezza è ancora una di quelle che più si eredita. L'eredità dell'epilessia sembra un fatto ben provato. Molti governi hanno persino considerata questa malattia come un ostacolo più o meno importante al matrimo-

nio. Sarebbe mai la tenia qualche volta ereditaria? Ho un fatto che induce a farlo credere.

ONANISMO (1)

E REGOLE D'IGIENE RELATIVE.

Gli effetti dell' onanismo sono stati in parte descritti nel parlare del coito prematuro (*ved. pag. 75*). Quest'abitudine è più pericolosa perchè non esige il concorso di un individuo del sesso opposto, e può svilupparsi e prendere radice in ogni età.

In fatto, l' onanismo non s'appartiene esclusivamente ad alcuna età: l'ò osservato in bambini quasi alla zinna; ò conosciuto vecchi i quali ancor cercavano di darvisi. Nullameno puossi dire, che si osserva più dai dieci ai venti anni. Prima del decimo anno il senso genitale ancor dorme, se ne impadronisce l'unione de' sessi al ventesimo, almeno questo è il corso ordinario delle cose, il quale offre non poche eccezioni.

Per lo più nella prima età l' onanismo si osserva nelle fanciulle. La forma delle loro parti genitali ne porge facilmente la ragione. Una irritazione prodotta, sia dalla sordidezza, sia da piccioli vermini usciti dall'ano, o per ogni altra cagione serve ordinariamente d' origine. L' istinto spigne la ragazza a toccarsi, e questo toccamento le procura senza fallo piacevoli sensazioni, perchè lo rinnovi. Bentosto quest'abi-

(1) Dinota l'atto della polluzione volontaria; delitto commesso da Onan, al dir della Scrittura: *Semen fundebat in terram.* — Trad.

tudine coglie i suoi frutti : la fanciulla si dimagra, la freschezza sparisce, si alterano le digestioni, e flussi bianchi talvolta di eccessiva abbondanza non tardano a manifestarsi.

I fanciulli ancor sovente rinvencono questo vizio senza cercarlo; solo però per l'ordinario più tardi. Presso la maggior parte proviene dalla pigrizia, e risulta dalle pressioni che fanno sul pene per resistere al bisogno di urinare. Egli è tanto più importante di illustrare questo modo di onanismo, poichè più facile viene ai fanciulli simularlo. Ne è conosciuto di quelli i quali si davano all'onanismo anche in iscuola, al cospetto de' loro maestri, o in mezzo alla loro famiglia, taluni anticipatamente attribuiscono il loro picciol maneggio, se alcuno venga ad accorgersene, alla pigrizia di urinare. Vi sono finalmente fanciulli ne quali una pietra in vescica, vermini negli intestini, ec., ec., fanno nascere pruriti all'estremità della ghianda, i quali sollecitano fregamenti che sovente sonosi veduti degenerare in cattiva abitudine.

Ma se ne' fanciulli l'onanismo frequentemente proviene da una sorta d'istinto, gli esempi ed i consigli perniciosi li accerchiano spesso più tardi per ispirarne loro il gusto. I giovinetti riuniti, coricati insieme, s'istruiscono scambievolmente in questo vizio; o pure aje ardenti, libertini servi insegnano i figli de' padroni.

Non v'è cosa più variata e spaventevole del quadro delle malattie cagionate dagli eccessi dell'onanismo. È una scala di mali sulla quale gli uomini stanno a gradi diversi, secondo la costituzione, l'età o la estensione de' loro eccessi. Questi non à che sonno agitato e penoso

nel durar del quale la pelle scotta ed è coperta di sudore; o pure soffre digestioni laboriose, dolori di stomaco, coliche, diarrea; veggonsene di quelli che han fame insaziabile, e che digeriscono con facilità enorme massa di alimenti, senza che la loro magrezza ne venga risarcita; la follia, l'epilessia o l'idiotismo, sono stati ciò che ad alcun altro è toccato in sorte; le facoltà che 'l distinguevano dal bruto sonosi a poco a poco svanite: privo di memoria e di previdenza, vive pel presente senza idea del passato o dello avvenire. Quello che era attivo, audace, ora è lento, taciturno, pavido della propria ombra. Questi addivien rachitico; in quello de' dolori del dorso annunciano la sopravvegnenza di una tabe dorsale; altri sono presi da cossalgia, o da tisi chezza polmonare. Se portassi innanzì la fimòsi, la parafimòsi, le ritenzioni di urina, le blenorraggie, i scoli bianchi, le scrofole, l'impotenza, l'aracnoidite cronica, le aneurisme del cuore e de' vasi maggiori, le infiammazioni croniche dello stomaco e degl'intestini, le polluzioni notturne, gli spasmi, i tremori, l'indebolimento della vista, ec., ometterei pure una parte delle affezioni che sono state la conseguenza dell'onanismo.

Spesse fiate osservansi ne' fanciulli gli effetti dell'onanismo prima di averlo sospettato. Un istinto li porta a tener segreti i piaceri, che si procurano; la onta gli domina, senza che ne sappiano il perchè. Nullameno, con alquanto di abitudine, è radamente difficile l'affondare il mistero. Que' che si danno all'onanismo anno al solito un aspetto che li scopre: e se dirò che anno la figura pallida e magra, gli occhi

incavati ed accerchiati , trista e laida la fisionomia , non darò che deboli indizii in riguardo a questo aspetto. Ma quando l'abbiam veduta più d'una volta, non possiamo più ingannarci. Radamente i giovani i quali si danno all'onanismo si fanno sfuggire una confessione ; ma la confusione che provano nel giustificarsi ne può sovente far le veci. Eglino vanno in cerca della solitudine , e coricati appena , avvolgonsi nella coltrice , rimangono immobili e fuggono di dormire. Talvolta puossi, bruscamente scovrendoli , coglierli sul fatto, o almeno trovargli colle mani vicino alle parti onde abusano. Precoce è in essi la pubertà , la voce acquista tuono grave, il mento , le parti sessuali ricopronsi di peli , le mammelle si accrescano, e tutto ciò avanti dell'età nella quale ordinariamente tali fenomeni appaiono. Sembra che la natura affrettando il cammino in quei che si danno all'onanismo , prenda diletto a svelarli.

Prevenire o diradicare l'abitudine dell'onanismo ed ai suoi effetti rimediare , tali sono le indicazioni che offre.

Con ripetuti esercizi si dia ai giovani l'imponente bisogno del riposo, e si faccia , obbligandoli a coricarsi tardi e di buon mattino levarsi, che il tempo di questo riposo dedicar non si possa che al sonno.

Sien duri i letti e le coltrici leggiere , poichè il calore del letto e la morbidezza eccitano i desiderii e dispongono alla voluttà. L'ora del coricarsi sia ben discosta da quella del pasto ; imperocchè il lavoro della digestione risveglia il senso genitale , ed a questo soddisfacendo quello si turba.

I liquori , il vino , il caffè , gli alimenti suc-

così e di gusto ricercato sieno proscritti dal governo di coloro che si danno all' onanismo ; la loro bevanda sia l' acqua , il latte ed i legumi farinosi l' alimento.

Con bagni temperati , ed anche freddi , se alcuna cosa non vi si opponga , si calmino , se puossi , i sensi infiammati.

Colla mondezza si allontanano delle parti genitali ogni specie di prurito , e se questo riconoscesse per cagione uno stato morboso , un calcolo della vescica , vermi , scolo leucorroidico , etc. , si reclamino frettolosamente i soccorsi dell' arte.

S' impedisca ai fanciulli di ritenere le orine , e gli si formi un oggetto di onta i tocamenti genitali.

Talvolta possonsi impiegare ne' giovanetti i legami per contenerli , questi legami sono in uno e mezzi coercitivi , e mezzi di correzione ; ma possono soltanto riescire in fanciulli docili e timidi ; poichè è una età in cui la violenza si ammutina e travaglia per sè stessa a mantenere la inclinazione verso la quale è diretta. Trovansi presso molti chirurghi della capitale ordigni destinati a preservare le parti genitali dai taccamenti segreti ; se ne potrebbe sperimentare l' uso (1). Ma

(1) A tal uopo nomineremo l' abile meccanico di Parigi Delacrois inventore di ordigni per impedire cotai vizii , e Lanfante autore di un calzone da portarsi giorno e notte , di altre particolarità non è del nostro obbligo parlarne ; ma diremo , e sel sentano i padri e gl' istitutori , che ligar le mani nel durar della notte , applicar sulle parti genitali una striscia di cuoio od una lamina di metallo , l' abituale uso di portar calzone che sia sol per lo dietro aperto , sono valevoli espedienti da impedire i tocamenti genitali e conseguentemente che i fanciulli si diano all' onanismo. —

Trad.

vi sono fanciulli che tutto affrontano. Antonio Dubois si vide obbligato in un caso di simil natura, a tagliare, in una giovanetta, l'organo del piacere, onde aveasene formato un istrumento di distruzione.

Convien principalmente indirizzarsi alla volontà de' fanciulli quando voglionsi correggere dell' onanismo. Tosto che la ragione può avere ascolto è mestieri fargliene comprendere il linguaggio. Si potrebbe temere d' insegnar loro ciò che di già abbastanza conoscono? Si cerchi adunque a risvegliare in essoloro il sentimento della conservazione, a ispirar loro un timore d' altronde legittimo. Gli si faccia una energica descrizione de' mali ch'eglino si preparano, gli si presentano, se conviene, disgraziati che già li provano. Ho veduto molte volte riescire il terrore, e giovani rinunziare istantaneamente e per sempre all' onanismo.

Si procuri parimente, con viaggi, occupazioni utili ed anche con alquanto di ambizione, distrarre quei che si danno all' onanismo dai loro segreti piaceri, e somministrare un alimento esclusivo alla loro imaginazione. Finalmente vi sono casi in cui puossi cercare nel matrimonio un espediente da diriggere utilmente quel che non si può impedire.

CAPITOLO QUINTO.

Influenza della Veglia e del Sonno.

Una delle più importanti leggi della vita si è la intermittenza di azione. Tutti gli organi la sperimentano; alcun di essi non potrebbe di continuo operare. Quelli della vita detta di nutrizione, e l'istesso cuore, si offrono costantemente al nostro esame in uno stato alternativo di rilasciamento e di azione. Dovea l'apparato cerebrale, al par di tutti gli altri, a questa legge esser sottoposto.

Nel durar della veglia il cervello presiede alle funzioni sensitive, intellettuali e locomotrici, ma a capo di certo tempo ne addiuviene incapace: allora più non si percepiscono i suoni che vengono a ferire l'orecchio, più non si veggono gli oggetti che riflettono la luce, egli non crea più pensieri, non dirige i moti. In vano, tutti gli esteriori eccitanti accerchiano l'uomo per impedir che s'abbandoni al sonno; il potranno ritardar, ma è uopo che giunga. L'artigliere si addormenta malgrado lo spaventevole strepito di una batteria, il vigiatore camminando, il dotto al tavolino, l'amante allo spettacolo. Nulla può impedire che il cervello cessi a cert'epoca, e nel durar di certo tempo di esser atto ad adempiere le alte funzioni ond'è incaricato.

Che mai accade allora in quest'organo? qual modificazione sperimenta? riceve egli mi-

nor quantità di sangue , come lo ha preteso Blumenbach , o maggiore , come parecchi autori ànno lo asserito e come la cosa così pare? Alla fisiologia cosiffatte quistioni s' aspettano , all' *igienista* si convien solo di provare l' influenza della veglia e del sonno sulla salute , e le regole conservatrici relative d' indicare,

§. I. *Influenza della veglia.*

La veglia cavando il suo distintivo carattere dall' attitudine dell' apparato encefalico a percepire sensazioni , ad ordinare moti ed a creare idee , altri fenomeni non offre se non quelli onde già ci siam occupati , trattando del lavoro intellettuale , delle passioni , del moto e delle funzioni generatrici; come anche di quelli derivanti dall' azione degli agenti esteriori sui nostri organi , e di cui si è trattato in parlando di ciascuno di essi , e particolarmente della luce e dei suoni. Ora non ne rimane altro adunque per compiere quello che dir potremmo riguardo alla veglia , che a riassumere , a presentare nel loro insieme alcuni fatti de' quali abbiam già intrattenuto il lettore.

Si è osservato che ogni sensazione , da qualunque organo sperimentata , l' agente che la produce , finisce collo sviluppare in quest' organo , e spesso per simpatia negli altri , un sentimento di molestia , di dolore , dimandato stanchezza ; che questo stato è tanto più pronunciato , e giugne tanto più presto , quanto la percezione di cui n' è il prodotto sia più forte ; si è osservato che il lavoro intellettuale , le contrazioni muscolari , il coito , abbiano simigliante risultato : è certo adunque finire tutti i fenomeni

componenti la vita chiamata di relazione finiscono, allorchè oltrepassano certi limiti, col produrre irritazione, molestia, dolore, un vero stato morboso, il quale finalmente può avere, e spesso siate a un funesto evento. Ebbene la veglia è prolungata, eccessiva, quando alcuno s'espone ad un simigliante stato, non cerca novelle forze in un sonno riparatore, o all'opposto si sforza in virtù di esterni eccitanti, a prolungare un lavoro cui il cervello regger più non può. L'organo o gli organi che più sonosi esercitati sono i primi a soffrire; ma il rimanente della economia prende tosto parte a questo stato di pena. Quei che si abbandonano a smodate veglie non tardano a dimagrire, la freschezza sparisce, depravansi le digestioni; risentono violenti cefalalgie, dolori in tutte le membra e lunghesso la colonna vertebrale; la pelle è cocente, e, quand'anche non lo sia, provano internamente un eccessivo calore, come se nelle vene un liquido incandescente circolasse. Gli occhi sono rossi, cisposi, irritati, lagrimanti; la faringe calda, arida e dolorosa: finalmente non v'è forse nella economia un sol punto che non possa allora essere la sede d'un sentimento doloroso. La frequente ripetizione degli eccessi della veglia finisce, quand'anche non cagioni infermità alcuna, deteriorando la costituzione dei soggetti, e specialmente rendendoli eccessivamente sensibili.

Se le veglie molto brevi arrecano minori inconvenienti delle eccessive, tuttavia non ne vanno immuni. Ma siccome siffatti inconvenienti si appartengono al sonno molto prolungato, noi ce ne occuperemo nel seguente articolo.

§. II. *Influenza del sonno.*

Definire il sonno, la sospensione de' fenomeni che caratterizzano la vita esterna, vale adottare, tra tutte le definizioni, la meno soddisfacente, quella che s'appiglia alla forma esteriore delle cose, ai loro manifesti effetti. Ciò non vuol dire che cosa sia il sonno, ma solamente come egli si mostra. La migliore definizione sarebbe quella che esprimesse la specie di modificazione che prova il cervello nel durar di quello stato, se mai fosse conosciuto. Facendo conto che il sia, credo doversi il sonno definire quella modificazione dell'apparato cerebro-spinale la quale il rende incapace a presiedere, nell'uomo sano, alle funzioni di relazione, dopo una certa durata dell'esercizio di siffatte funzioni.

Il sonno si offre allo studio dell'*igienista*, 1.^o in sè stesso, pe' fenomeni che presenta l'uomo nel corso della durata di quello; 2.^o nelle sue conseguenze, pe' differenti stati morbosi od altri che ne sono il risultamento. Esaminiamolo sotto questi due punti di veduta.

I. *Del sonno considerato in sè stesso, e de' fenomeni che l'accompagnano.* — Quando alcuno si abbandona al sonno, i sensi avvengono successivamente inattivi. La vista fra tutti è la prima a cessare: gli oggetti non si discernano che in una maniera confusa, la palpebra superiore si paralizza; tutto è tenebre. Il gusto e l'odorato sperimentano tosto il medesimo destino della vista; l'udito, e soprattutto il tatto, sono fra tutti i sensi gli ultimi ad addormentarsi.

La sensibilità non è in modo intermentita nel durar del sonno, da far che niuna cosa

possa produrre impressione su di essa. È fatto di osservazione che i varii sensi non dormono con eguale intensione, e l'abitudine in questo riguardo vi prende gran parte. Così una persona dorme con profondo sonno a costo ad una campana continuamente in moto, o ad un fabbro; un'altra dormirà profondamente in una camera da molte candele illuminata; e intanto che il tatto di questo è sì delicato, che non trova materassi abbastanza soffici, quello gusta tranquillamente il sonno sopra un fascio di paglia o anche sopra pietre. I sensi gli ultimi ad addormentarsi sono parimente que' che gli agenti esterni destano con maggior facilità. Il tatto e l'udito, per esempio, sono i più sensibili alle cagioni del risvegliamento. La vista dovrebbe senza fallo porsi in questo riguardo avanti a tutti gli altri, se gli occhi non fossero protetti da spessi veli che intercettano la luce. I disgraziati da barbarie raffinata privati delle palpebre, sono morti, e specialmente per la mancanza del sonno, fra terribili tormenti.

Molte cagioni variar fanno la profondità del sonno, cioè il grado della *non impressionabilità* de' sensi nel durar di questo stato. Quindi, è tanto più grande, quanto il soggetto è più giovane, meno irritabile, si dà a travagli muscolari più penosi, migliore n'è la salute, più pletorico, il capo più grosso e più corto il collo; il sonno, al cominciare, è più profondo, e la sua intensione va diminuendo a misura che si avvicina l'ora del risvegliarsi; i sensi, rimasti intermentiti malgrado i più forti stimoli, addiungono alla menoma impressione sensibili.

Le percezioni nel sonno menano a due risultati 1.º ai sogni 2.º al risvegliamento.

A. *Sogni*. I sogni non sono solamente il prodotto de' pensieri della veglia, delle idee che occupavano l'animo nel momento di addormentarci, derivano puranco, e forse il più sovente, dalle sensazioni le quali malgrado la universale assiderazione, vanno a commuovere il cervello. Una lieve differenza nell'abituale modo di giacere, un letto molto caldo, l'impressione del freddo, la compressione di qualche parte, ed ogni posizione atta a produrre una penosa sensazione, un rumore insolito, ec., sono cagioni frequenti di sogni; le interne sensazioni, quelle che sono il frutto di patologiche o fisiologiche modificazioni de' nostri organi, ne partoriscono spesso anco; ed egli è degno di essere osservato che la natura di tali sogni ritiene ordinariamente qualche cosa di quella della sensazione che gli ha prodotti. Il barone de Trenck sognava spesso, nel durar della sua cattività, e de' lunghi digiuni, che facea splendidi pranzi, e ch'era ammesso ai migliori banchetti di Berlino. Un particolare, al quale Moreau de la Sarthe ha dato cure, travagliato da grave neuropati dello stomaco, non potea addormentarsi per alcuni istanti senza sognare avervi mangiato un prosciutto od ogni altra sostanza indigesta di cui credea sentirne il peso e li facea provare le angosce d'una indigestione. L'individuo la cui vescica è distesa dall'orina, sogna di urinare; colui che ha bisogni riproduttori, non fa che sogni erotici. L'*incubo* (1)

(1) Percezione di soffocamento, o di peso, o di oppressione sul petto nel corso del sonno; percezione

ed i più penosi sogni sono d'ordinario il prodotto di alcuni imbarazzi nella circolazione, o di una digestione laboriosa. Il soggetto pletorico, attaccato da congestioni sanguigne, o che va ad esserlo, non vede ne' sogni che sangue, fuoco, od oggetti di color rosso. Al cominciamento delle affezioni del cuore e de' vasi maggiori, si fanno sogni ne' quali sperimentasi oppressione e che vi rappresentano la morte in mille guise; si cade in un precipizio, profundissime tenebre vi circondano, le più dense nebbie. L'idropico sogna acqua, e se l'idropisia abbia la sede nel petto, egli si vede ad ogni istante vicino ad essere soffocato, senza che possa opporvi alcuna resistenza. Galeno riferisce che un uomo sognava da qualche tempo che l'una delle gambe era di pietra, dopo poco tempo questo membro si paralizzò (1).

cui la fantasia del sognante assegna molte cagioni; poichè ora imagina un cane, un orso, un leone, una strega, un diavolo ch'entrasse nella camera, a costo al letto sedesse, tirasse il copertino, saltasse sul petto, e 'l comprimesse, e 'l solleticasse, ora come se la casa andasse in fiamme, fosse da procella rimossa, ec. ec. Sappia ognun, onde sbandire sciocche credenze, che colui ch'è preso d'incumbo non è conscio di sognare, ma tiene fermamente le sue fantasie come reali. Vorrem qui produrre un curiosissimo esempio d'incubo riferito alla Società di Medicina di Parigi dal dot. Laurent, ma stimiam meglio inviare il lettore al *Dictionnaire des Sciences Medicales* T. XXV. pag. 309, ove trovasi consegnato. — *Trad.*

(1) I sogni han talora gran virtù, essi possono menarci ad idee che nel durar della veglia, ancorchè impiegata la massima attenzione, non eraci affatto affatto riescito pervenirvi; in fatto de' matematici han sognando dato termine ai più astratti calcoli, ed i problemi più difficili risolti: non pare assai disa-

L'influenza de' sogni sulla salute esser dee grande; ma è pure malamente conosciuta. Si comprende tutta la possanza che taluni sogni aver possono sopra animi deboli. Conosco una persona la quale ogni notte, per lunga pezza, facea terribilissimo sogno. Commetteva un omicidio, e questo delitto, onde le circostanze eran sempre atroci, era dalle più crudeli angosce preceduto e seguito. Non è da dubitare che se questa persona avesse avuta intelligenza debole ed accessibile ai terrori superstiziosi, sarebbe caduta inferma. Moreau de la Sarthe rapporta aver curata per lungo tempo una giovanetta divenuta folle in seguito di un sogno nel durar del quale creduta avea vedere ed ascoltare un messagiere che le annunciasse l'irrevocabile dannazione della sua famiglia per delitti da lei commessi. Odier da Ginevra à consegnato nella *Bibliothèque britannique* l'istoria di una dama lionese, la quale perdè la ragione dopo che un sogno le avea rappresentata la madrigna avvicinarsi con un pugnale colla intenzione di ammazzarla. Forse esisteva prima del sogno, ne' casi testè citati, una disposizione alle affezioni mentali, che questo non à fatto che secondare; ma ancorchè non abbia avuto, ciò che si può dubitare, una influenza di questa natura, pure non è men vero che questa influenza sia stata possente e funesta.

B. *Risvegliamento*. Allorquando il sonno è giunto a tutta la profondità che può acquistare, addivien più leggiero; o, in altri termini, il

gevole dare a questo fatto spiegazione, poichè di leggieri si comprende che maggiore esser debbe la efficacia del concepire del centro senziente, al dormir dei sensi esterni. — *Trad.*

cervello si rende di più in più atto a provare le impressioni trasmesse dai nervi. Lo svegliarsi è costantemente l'effetto dell'azione sui sensi di tutte le influenze tanto esteriori che interne. Sarebbe possibil cosa col sottrarre un uomo addormentato a tutte queste influenze, cosa che non può darsi, poichè sono condizioni *sine qua non* vita, rendere perpetuo il sonno. Quando si allontanano da sè tutte le cagioni capaci di eccitare sensazioni, s'interdica alla luce ed ai suoni l'entrata nella camera ove vogliasi gustare il sonno, si faccia la durata di questo più lunga, il risvegliamento accade più tardi del solito. Una parte dell'effetto che risulterebbe dalla compiuta assenza de' modificatori, allora ottiensi, perchè sonosi allontanati quelli che più eccitavano.

Allorchè una sensazione perviene al cervello nel sonno, è proporzionatamente più viva che nella veglia. Un rumore anco abbastanza leggiero il quale ridesti di botto una persona addormentata, rintrona per lunga pezza e con gagliardia nell'orecchio. Una digestione alquanto penosa, il menomo imbarazzo nella circolazione, producono oppressione, angoscia, l'incubo più penoso, intantochè nella veglia sarebbero appena risentiti. Allorchè la percezione di una fortissima sensazione risentita dal cervello nel sonno fa tutto ad un colpo quest'organo capace a provarne altre, avvi *risvegliamento all'improvviso*. Un individuo che si desta in tal guisa sperimenta vivissima emozione, il cuore palpita con forza, la respirazione si affretta, l'aspetto esprime lo stupore od il terrore, si leva ed opera senza essere padrone dei suoi moti, e percepisce una copia d'impressioni senza essere

in istato di valutarne alcuna. Il riscuotersi dal sonno allo improvviso non va sempre immune da inconvenienti, specialmente nelle persone nervose, nei bambini, negli individui che digeriscono ancora nel momento in cui siffattamente vengon destati, in quelli travagliati da malattie infiammatorie, da nevralgie, da ipocondria, da isterismo, da mania, o anche soltanto abbiano qualche disposizione a questi diversi stati.

Allorchè comincia il sonno, la facoltà contrattile de' muscoli scema a poco a poco, ed a misura che la sua profondità si aumenta, questi organi cadono in un rilasciamento grado a grado perfetto. Ogni stazione richiedente uno sforzo alquanto considerabile riesce impossibile nell'uomo che si addormenta; se egli sta ritto le membra inferiori si piegono, la testa cade sul petto; e se non vien sostenuto, cadrà in avanti trascinato dal triplice peso del petto, del capo e dell'addomine. Gli elevatori della palpebra superiore sono i primi a perdere la facoltà di contrarsi, e sembra, a giudicare dalla posizione semiflessa che per l'ordinario mostrano le membra nel sonno, che i muscoli estensori pria de' flessori s'addormentino.

Più profondo è il sonno, la immobilità del corpo è più perfetta: all'opposto quando il cervello non è assopito in guisa che non sia più capace di risentire impressioni, la posizione delle membra varia sovente nel sonno, esse sono la sede di moti più o meno considerabili. Si veggono anche di frequente persone addormentate abbandonarsi ad atti complicati, a sforzi abbastanza grandi. Alcuni parlano ad alta voce, altri distesi nel letto si seggono; ve n'è di quelli che si levano, camminano, adoperano anche le

lor membra inferiori. Questi vengono addimandati *sonnambuli*. Salio Pietro Diverso riferisce che una notte un giovane si levò interamente addormentato, adattossi i borzacchini e gli speroni, poscia salì sur una finestra, e lì, credendosi a cavallo, spronò vivamente. Horstio ci à trasmesso un fatto ancor più straordinario: un militare addormentato si fece ad una finestra, salì, coll' ajuto di una corda, alla sommità di una torre, vi prende un nido di pica coi figliuolini, e si rimise in letto, ove continuò a dormire infino al mattino del dì seguente. Un italiano, dell'età di trent'anni, pensatore, malinconico, fu una sera attentamente osservato nel letto; questi dormiva con gli occhi aperti, ma fissi ed immobili; fredde n' eran le mani, ed i polsi estremamente lenti; a mezzanotte tirò bruscamente le cortine, si vestì, va alla scuderia, e monta a cavallo. Trovando chiusa la porta del cortile, la picchia con grosso sasso; bentosto mette piede a terra, va al bigliardo, ed ivi simula tutte le mosse d'un giuocatore; passa poseia in altra sala, suona un clavicembalo, e finalmente gettossi vestito com'era sul letto; quando faceasi rumore, pareva esserne irritato ed affrettava il passo. La luce d'una fiaccola postagli in faccia gli era insensibile, lo si svegliava facendo grande strepito, o solleticandoli i piedi. Una giovinetta, al presente moglie di un medico della capitale, si leva stando addormentata, dirigesì verso un cammino, cade, rompe l'angolo del marmo del cammino, si rompe molti denti, e ritorna a coricarsi senza svegliarsi. L'accidente le fu rivelato la domane dall'eccessivo gonfiore del viso, e dagli acuti dolori

che ivi risentiva. Un giovane militare di giocondissimo carattere si diverrà l'intera serata coi suoi camerati del simulacro di un combattimento, indi cenò copiosamente; dopo il primo sonno si levò del tutto affatto addormentato, simula colle braccia una vigorosa difesa, supera una porta, e ritorna in sè tutto asperso da sudore. Gli occhi di lui erano aperti, ma non vedea punto. La domane non conservava rimembranza alcuna del suo accesso. Un'altra fiata prese la finestra in iscambio della porta, e precipitossi nella contrada. Un simile accidente mancò poco che non fosse accaduto al padre dell'autore di questo Manuale; egli credendo sentire una voce che 'l chiamasse, si leva, risponde chi è, apre la finestra, e fu avventurosamente dalla madre nel momento in cui si gettava nella via trattenuto.

Pressochè tutti gli autori affermano gli atti della vita *di nutrizione* operarsi con maggior attività, forza e regolarità nel durar del sonno. Nulla a me pare meno dimostrato di questa asserzione; e crederei persino che la tesi opposta potesse vantaggiosamente sostenersi.

In fatto le interne funzioni potran mai acquistare un aumento di energia nel sonno, cioè allorchè i sensi sono muti, immobile il corpo e nonnulla il lavoro intellettuale; allorchè siam divenuti quasi insensibili all'azion de' modificatori, e allorchè quelli appartenenti alla economia, che sono sotto l'influenza della volontà, ànno sospesa la loro azione? Il confesso non posso comprendere come avvenir potrebbe che l'assenza o lo scemamento delle cagioni che ne la veglia affrettano i moti vitali, avessero un risultamento del tutto opposto nel durar del sonno.

La *chimificazione* e la *chilificazione* degli alimenti non sono nell'uomo addormentato interrotte ; ma sono più attive ? Malgrado tutto ciò c'abbiasi potuto dire , considero le digestioni che allor si fanno come meno buone di quelle che nella veglia si operano. La giornaliera esperienza dimostra non esservi cosa più nociva al lavoro digestivo del dormire dopo il pasto ; esporci, abbandonandoci a quel tempo al sonno , a tutte le angosce dell' incubo, e destarci colla bocca pastosa e coll'addomine gonfio d'aria. Ed in fatto , al pensare all'eccellenza di un moderato esercizio nel durar della digestione , agli inconvenienti allora ligati all'inattività , al riposo , non saprebbonsi concepire i vantaggi che il sonno in una simile circostanza produrrebbe.

L'assorbimento sembra , gli è vero , acquistare un aumento di energia nel sonno : certo pare esservi il massimo pericolo nell'addormentarsi in luogo malsano , come sulle rive di uno stagno , o in un anfiteatro anatomico ; ma un tal fatto , supponendolo compiutamente vero , indica soltanto che l'assorbimento si faccia con più attività dalle *superficie integumentarie* , e non che questa attività esista ad ugual grado in tutti gli altri punti della economia. A considerare esser quasi provato che i medesimi pori , gl'istessi meati servono nel tempo istesso a questa funzione ed alla esalazione ; che conseguentemente questi due atti non possono eseguirsi in pari tempo sull'istesso punto ; che nel sonno le sorgenti del calore animale ne producono minor quantità , e che per conseguenza la perspirazione e l'esalazione del sudore minori esser debbono , siam indotti a credere che se l'atti-

tudine a contrarre malattie miasmatiche sia maggiore durante il sonno, non è perchè un tale stato dia più forza all'assorbimento, ma solo perchè ne toglie all'esalazione cutanea.

Nel sonno la circolazione si rallenta; e questo fatto rendesi incontrastabile dalla lentezza colla quale le pulsazioni delle arterie succedonsi. Un tal rallentamento favorisce le sanguigne congestioni, gl'imbarazzi della circolazione; in guisa che ne' soggetti già disposti a siffatte affezioni, il sonno può avere le più gravi conseguenze. Quando le dispnee, i moti convulsivi, e tutti gli altri sintomi che attestano la esistenza di una flussion sanguigna sia ne' polmoni, sia nel cervello, non si manifestano dopo il pranzo, il fanno per l'ordinario nel durar del sonno. Il cervello più di ogni altro organo è in uno stato di congestione negli individui addormentati; e malgrado la opinione di Blumenbach, il quale pretende, da un fatto poco concludente, che il cervello abbia minor volume nel sonno; pur nullameno sonovi solide ragioni da credere che l'accumulazione del sangue nei suoi vasi gli toglie momentaneamente la facoltà di presiedere alle funzioni della vita esteriore.

II. *Del Sonno considerato nelle sue conseguenze.* Il sonno è moderato ogni qual volta non abbia altro effetto se non quello di ristorar i nostri organi. In questo riguardo la sua influenza è molto salutare. Del rimanente questo punto di dottrina è sì volgare, che sarebbe vano il trattenervisi.

Il sonno *eccessivo* ha molti inconvenienti. Ha incontanente tutti quelli del riposo portato all'eccesso; snerva i muscoli, ed i sensi annehghitisce. I grandi dormiglioni rimangono privi de' van-

taggi legati all' esercizio ; le lor funzioni esecguonsi con poca energia , depravate ne sono le digestioni, ed eglino acquistano una grassezza la quale può giugnere sino alla più scomoda obesità. In essi le facoltà intellettuali perdono gran parte della loro possanza , s' indebolisce la memoria , l' immaginazione sparisce , lo spirito cade in una specie di stupidizza , e ciò non solo perchè le funzioni dello intendimento non sieno sufficientemente esercitate , ma ancora perchè il sonno molto prolungato , ben di sovente ripetuto , intrattiene il cervello in uno stato di abitual congestione. L' abuso del sonno à dunque tutti gl' inconvenienti dell' abuso del riposo, e inoltre quelli che s' accompagnano ad un ordine d' influenza , la quale di continuo tende a trattenere in uno stato di flussione sanguigna tutti gli organi , e con maggior particolarità il cervello.

Regole d' Igiene relative al sonno ed alla veglia.

Queste regole si applicano 1.^o al tempo che debbesi a vicenda accordare al sonno ed alla veglia , ed alle ore che debbonsi loro dedicare; 2.^o alla posizione che prender debbesi per abbandonarsi al sonno; 3.^o ai corpi sui quali è uopo porsi onde gustarlo; 4.^o alle cagioni che possono impedire che il sonno sia riparatore , o pure che il rendano nocivo alla salute.

A. Regole relative al tempo che debbesi a vicenda accordare al sonno o alla veglia, come anche alle ore che è mestieri loro dedicare. Il sonno ad ugual modo della nutritiva riparazione è una condizione della vita; di-

pende pure fino ad un certo punto dalla volontà; ma sì per l' uno come per l' altra la natura non à voluto star punto al giudizio degli uomini, imperocchè da una parte à imposto loro la fame e la sete acciocchè non potessero sottrarsi alle obbligazioni dalla riparazione prescritte, e dall' altra il bisogno del sonno percl' eglino non vi si potessero rifiutare.

Possiam fino ad un certo punto resistere al sonno; regolarne pure il ritorno, e bensì provocarlo, determinarlo in differenti modi; or, qual uso far dobbiamo di queste varie facoltà?

Pochi inconvenienti emergono dal resistere ad un bisogno che non molto ci sollecita al sonno; in taluni casi anche debbe lo si fare pel vantaggio della salute. Ma un precetto fondamentale della scienza cui questo libro è dedicato, si è *di non mai ostinarsi a vegliare quando il bisogno di dormire fassi con gagliardia sentire*. Una tale resistenza non può, in alcuna circostanza, avere il menomo vantaggio, ed à il più sovente i più funesti risultamenti; pertinaci cefalalgie, gravissime affezioni cerebrali, finalmente tutti gl' inconvenienti che abbiám descritti parlando delle veglie eccessive.

Nel caso, che spessissime fiate si offre, in cui il corpo è stanco, i sensi irritati, in cui finalmente provausi tutti gli effetti di una veglia molto prolungata, senza che per tal ragione il sonno si faccia sentire, dovressi cercare a provocarlo? La risposta a questa quistione esser non può che relativa, e dipende dai mezzi che alcuno si propone adoperare per determinare il sonno.

Puossi eccitare col dare al corpo tale posi-

zione, ch'egli non abbia a fare alcuno sforzo per mantenervisi, e coll'allontanare da lui tutti gli agenti, tutti i modificatori capaci a fare una impressione qualunque, aggradevole o dispiacevole sui sensi (1). Siffatti mezzi di apportare il sonno non ànno inconveniente alcuno, e debbonsi impiegare: in fatto quand'anche non si pervenisse in virtù di essi allo scopo che alcun si determina, otterrebbero almeno i vantaggi che al riposo van ligati.

Il sonno può anco esser provocato da varie *ingesta*, dai narcotici, dalle bevande alcooliche. Lo stato in cui siffatti agenti mettono la organizzazione, ed in particolar modo il cervello, s'accosta di molto alla malattia per poterli impiegare senza temerla. Primieramente essi non sempre producono il sonno, in guisa che

(1) Riconcilia il sonno pur l'uso delle lettighe al dir di Giovenale (*satir.* III v. 242) *namque fucit somnum clausa lectica fenestra*: e Celso (Lib. II c. 18.) dà virtù sonnifera al mormorio dell'acqua dolcemente cadente e scorrente, ed alle agitazioni di letto sospeso; di più son queste parole di Areteo (*de cur. morb. acut.* Lib. I. cap. 1): *a ciascheduno riconciliano il sonno le usate cose: a' marinari il giacer in barca, e l' navigare in mare, e il suon de' ludi, e l' mormorio delle onde, e il rimbombo de' venti, e l'odor del mare e della nave.* Giusp. Frank (*prax. med. univ. praec.*) dice aver conosciuto un vecchio principe Polacco quasi non altrimenti prender sonno, se non tenendo allo intorno del suo letto molti cacciatori, i quali a vicenda narravangli fatti appartenenti alla caccia. La musica, oltre ai tanti maravigliosi effetti, à ancor quello di procurare il sonno: secondo racconta Seneca (*Lib. de providentia*), *Mecenate*, dopo che per tre anni avea passato quasi in veglia le notti, si assopì per l'armonia delle sinfonie dolcemente sonanti di lontano, — *Trad.*

non sono affatto costanti ; poscia il sonno che n'è il frutto è radamente riparatore : in fatto determinano mentre si dorme , un eccitamento , e spesso una generale molestia , la quale impedisce che il sonno sia profondo , il rendono agitato , penoso , da non farne che un sonno inquieto da sogni varii e confusi Il sonno determinato in tal modo si accompagna più di ogni altro a congestione cerebrale , e questa può , in taluni soggetti , cangiarsi in apoplezia. Non mai cercar deesi di conciliare il sonno colle bevande alcooliche , poichè il loro effetto è molto incerto , e troppo gagliardo l'eccitamento che ne segue : in quanto ai narcotici , e con particolarità all'oppio , v'à casi in cui se ne può far uso a dose moderate per combattere la difficoltà di dormire , ma ciò far deesi solo quando si sono esauriti gli altri mezzi , il soggetto al quale si voglia questa droga amministrare non sia molto pletorico : cominciar deesi da picciolissime dosi , e studiarsi di pervenire tentone a produrre l'effetto desiderato colla menoma possibile quantità di oppio. È uopo finalmente abbandonare questa sostanza tosto che si creda potersene dispensare.

L'abitudine à la più grande influenza sul sonno ; essa può determinare le ore in cui il bisogno si farà sentire , e quelle in cui il risvegliamento avrà luogo. Si vede da ciò che possibil cosa è accordarsi mediante l'abitudine , più o meno sonno , secondo che si creda convenevole , ed evitare siffattamente gl'inconvenienti ligati e alle veglie molto prolungate , e al sonno eccessivo.

Una copia di circostanze , la età , il sesso , la costituzione , le abitudini , variar fanno la du-

rata del sonno. In generale più giovane e debole è un soggetto, più gran pezza dorme e profondamente; ma allo acquistar forze, ed allo accrescimento degli anni più breve il sonno addiène e più leggiere. L'uomo nella età virile, dorme meno dell'adulto, ed il sonno del vecchio è più breve dell'uno e dell'altro. Le donne dormono in generale più degli uomini, e si è osservato che gl'individui il cui temperamento è simile a quello di essoloro, come i soggetti linfatici, sieno comunemente assai propensi al sonno. Siffatta propensione è almeno anche forte ne' soggetti pletorici, in quelli soprattutto che àn testa voluminosa, collo corto e larghe spalle, finalmente in quelli aventi i caratteri della costituzione detta apoplettica. Vediam s'eglino servir possano di base alla determinazione del tempo che al sonno accordar debbesi.

Le indicazioni più certe son quelle dalle età somministrate; quindi conceder puossi più lungo sonno ai fanciulli ed ai vecchi che alle persone adulte. Il bambino dorma tanto quanto il bisogno richiede; otto a dieci ore bastano nella gioventù, e nell'età adulta sei ad otto. Finalmente per la vecchiezza non son gran fatto otto, dieci, e dodici ore persino. Ai pletorici, malgrado la più grande disposizione al sonno, non debbesene accordare, tutto al più, che quanto alle persone della medesima età se ne concede. Finalmente è mestieri che quelli i quali debbono alla mollezza della costituzione, alla debolezza de' muscoli, maggior tendenza al sonno, vi si abbandonino con riserva, altrimenti si priveranno de' vantaggi sì grandi per essi dello esercizio moderato.

Avendo già parlato degli inconvenienti ligati al far della notte giorno, e del dì notte (*ved. p. 70 Vol. I.*), mi limiterò solamente in questo luogo a far breve motto della *siesta* o del *dormire di meriggiana*. È una necessità nei paesi molto caldi, a cagion della impossibilità di travagliare nel cuore del giorno, e della estrema stanchezza nascente dall'eccessivo calore; il dormire di meriggiana ne' nostri climi temperati, può permettersi negli ardori della canicula agl'individui che si abbandonano a penosi travagli; salvo questo caso, ognuno in generale astener debbesene; poichè anneghittisce i sensi, lascia gravezza ed un sentimento di amarezza nella bocca, che si prolungano nel rimanente della giornata. (1)

B. *Regole relative alla posizione da prendere per darsi al sonno*. Questa posizione debb'esser tale da non richiedere alcuno sforzo muscolare per mantenersi. La stazion seduta, col dosso e'l capo appoggiati sur un corpo solido, o ancor meglio la stazione orizzontale, sono le sole in cui si può gustare del sonno. La posizione da prendersi nel letto, ed il sapere, se sul lato dritto dormir debbesi o sul sinistro, àn molto occupato; però siffatte quistioni a me sembrano oziose; ed in fatto siccome ogni posizione contraria al libero esercizio delle funzioni s'accompagna sempre ad una qualunque molestia, a creder mio il solo consiglio da darsi, è prendere quella posizione in cui alcuno meglio si trovi, e cangiarla sempre

(1) A tal riguardo leggi la dotta disertazione: *De recte capiendo somno pro tuenda valetudine*; auct. SCHLUNG. Jenae 1728. — Trad.

che se ne senta il bisogno. Raccomanderò soltanto alle persone disposte alle cerebrali congestioni di starsela nel letto col capo sufficientemente elevato.

C. Regole relative ai corpi sui quali è uopo porsi onde gustar del sonno. I letti molto duri sono poco favorevoli alla riparazione delle forze; spesso ancora producono stanchezza. Quelli molto morbidi essendo nel tempo istesso caldissimi, hanno tutti gl' inconvenienti ligati alle vestimenta molto calde. Estremamente incomodi ne' calori della state, contribuiscono, siccome tutte le cure in virtù delle quali si sottrae il corpo alle sensazioni che si suppongono alquanto penose, a svolgere una estrema sensibilità; sollecitano finalmente i desiderii venerei, la qual cosa dee farli proibire a quelli che si danno all' onanismo, alle persone soggette alle polluzioni notturne, ed a quelle che, per ragion di salute o per ogni altra cagione, non possono darsi ai piaceri dell'amore. Il *pagliariccio* ed il *materasso di crine* sendo composti di sostanze poco atte a riscaldarsi, debbono formare i componenti, non unici, ma principali, del letto nella state. Il *materasso* e soprattutto il *letto di piume*, molto più caldi del *pagliariccio* e del *materasso di crine* debbono principalmente comporre il letto nel verno. Nullameno è mestieri evitare il contrarre l'abitudine di coricarsi immediate sopra un letto di piume, prima perchè il piano che offre al corpo sendo, a cagion della morbidezza, soggetto a variare in ogni istante, il corpo è frequentemente obbligato a cangiar sito, e poscia perchè le piume si riscaldano molto presto. Le *lenzuola* debbonsi spesso rinnovare. Quelle di tela sono

preferibili nella state, valgon meglio in inverno quelle di cotone. Le *coltrici* troppo fitte ànno il doppio inconveniente di essere molto calde e di caricare il corpo di un peso, che gli dà pena. *I coltroncini di peluria di certi uccelli del nord*, in uno molto caldi e leggieri, sono preziosi pe' deboli e pe' valetudinarii.

D. Regole relative alle cagioni che possono impedire che il sonno sia riparatore, e pure che il rendano nocivo alla salute. Non mai ritenere debbonsi ligature, sia intorno alle membra, come le ligacce, sia specialmente attorno al collo, come le cravatte, nel durar del sonno; imperocchè potrebbero accrescere la disposizione alle congestioni che in quell'epoca esiste, e persino determinarle. Una cravatta dimenticata o a bella posta rimasta à prodotto più di una volta l'apoplessia, e ne' casi meno pericolosi è stata sovente la sorgente di penosissimi sogni. Debbesi mai sempre evitare di prender letto immediatamente dopo il pasto, soprattutto quando è stato copioso; conciossiachè la digestione malamente si esegue, tende ad accrescere gl'imbarazzi circolatorii, e conseguentemente a produrre sogni penosi e congestioni più o meno gravi. Non abbisogna porre in dimenticanza essere pericolosissimo il dormire ne' luoghi dove l'aria è viziata da malefiche emanazioni (*ved. p. 220. Vol. I.*) e di non mai lasciare nella camera ove si voglia gustare il sonno fiori od ogn'altro corpo molto odorifero. (*ved. p. 193. Vol. I.*) A giusta ragione vengon biasimati gli alcovi in cui l'aria, imprigionata da tutte le bande, si altera e si riscalda senza poter essere rinnovata. Le camere da letto sieno sufficientemente vaste ed ariose, e mai nella notte

non si rimangan le finestre aperte. La luce, lo strepito, finalmente tutto ciò che tende a turbare il sonno, a produrre sogni più o meno spiacevoli, sbandir deesi dalle camere in cui si dorme.

PARTE SECONDA.

DELL' UOMO

CONSIDERATO NELLE SUE RELAZIONI COLLE INFLUENZE CUI È SOTTOMESSO.

Tutti gl' individui, qualunque si sia la loro età, il sesso, le abitudini, le professioni, e il clima che abitano, sono composti de' medesimi organi, e le istesse funzioni offrono. Malgrado questa somiglianza, pur tra essi scorgonsi numerose differenze, le quali derivano tutte dal modo ond' eglino sono modificati dalle influenze cui vanno sottoposti. Una di queste influenze commuove la organizzazione ora in un modo, ed ora in un altro, senza però c'abbia cessata di essere la stessa, ma solamente perchè gli organi sono diversamente *modificabili* secondo gl' individui. Ciò che per uno è piacere, è dolore per l' altro; quel che fortifica la salute di questo, a quello la dissesta, ed un agente che senza il menomo risultamento sarà stato messo in relazione con una persona, potrà cagionare istantaneamente la morte ad un' altra.

Siffatte differenze meritano al sommo grado l'attenzione dell' *igienista*, perchè esse ne arrecano immense nel governo degli individui. In fatto gli è evidente che se l'uno cercar debba quello che l'altro deve temere, essensial cosa è lo stabilire in che mai cosiffatte differenze consistano, illustrare i mezzi per riconoscerle, ed indicare le regole conservatrici relative. Alla esposizione di questi fatti e di questi precetti sarà la seconda parte di questo Manuale dedicata.

Le differenze che offrono gli uomini nel riguardo delle modificazioni loro impresses dalle varie influenze che li circondano, o di cui sono la sede, possono ordinarsi in quattro classi: 1.° differenze che possonsi incontrare in individui della medesima età e sesso, e conseguentemente indipendenti dall'uno e dall'altra. A siffatte differenze si sono fino al presente apposte le voci assai male definite di *temperamento*, di *costituzione*, e di *idiosincrasia*. 2.° Differenze risultanti dalle *abitudini*, cioè dalla prolungata esposizione di un individuo ad una medesima influenza, o pure dalla privazione per certo tempo di questa influenza. 3.° Differenze fra gl'individui di vario sesso. 4.° Differenze fra gl'individui di diversa età.

CAPITOLO PRIMO

De' Temperamenti e delle Regole d'igiene ad essi relative.

La dottrina dei temperamenti doesi interamente rifare, e non si è molto avanzata di quel ch'era a' tempi di Galeno; poichè fuor di poche particolarità aggiunte, e di alcune idee invecchiate sbandite, il fondo è tal quale era. La cagion di questo difetto di progressione dipende dal metodo seguito per ripartire i temperamenti, o piuttosto dalla mancanza di ogni metodo in questa operazione. Si cominciò dal ripartire prima di prender esatto conto dell' oggetto che doveasi dividere e della regola da tenersi per ciò fare.

La voce *Temperamento*, *Temperamentum*, esprime prima d'ogn' altra cosa una idea di *modificazione*, ed applicata all'organizzazione indica la relazione esistente fra questa e le influenze che continuamente tendono a *modificarla*. Or siccome nasce dall' osservazione che l'azione di queste influenze abbia varii risultati secondo gl'individui, perchè gli organi sono più o meno e diversamente *modificabili* in ciascuno di essi, quindi credo la voce *temperamento* doversi applicare alla *modificabilità* (mi si perdoni questa espressione) del corpo umano.

Le differenze che offre l'organizzazione ri-

guardo alle modificazioni ond'è capace, possono disporsi in tre classi: 1.^o *Differenze risultanti dalla forza delle modificazioni e dalla loro regolarità*. Di fatto un agente produce fenomeni molto più considerabili in taluni individui che in talun'altri; uomini appena risentono l'influenza delle più potenti cagioni, intantochè altri fuor d'ogni misura risentono le più deboli influenze. L'osservazione di questi fatti à somministrata a Recamier la divisione delle costituzioni in *attive, passive, atassiche e refrattarie*, divisione la quale è al certo uno de' più felici pensieri del suo autore (*). 2.^o *Differenze che presenta un medesimo sistema di organi, o semplicemente un organo qualunque nei vari individui*. Lo studio di queste differenze consisterebbe a prendere ciascuno apparato organico, o ciascun organo in particolare, poscia a cercare il modo con cui si comportano sotto l'azione dei modificatori. Questo studio sarebbe della più grande importanza, apparterebbe essenzialmente all'igiene, ed inoltre fornirebbe i più preziosi dati alla terapeutica. Mi rincresce molto di non poter, a cagion dei limiti che la natura di quest'opera mi traccia, porre qui il lavoro che a tal uopo è fatto: ivi ciascun organo, ciascuno apparato d'organi sono esaminati nella loro tendenza ad essere modificati, ora in un modo ora in un altro, dalle influenze tanto esteriori, quanto interne, ed in seguito espongo le indicazioni igieniche e le regole conservatrici relative a queste varie disposizioni.

(*) Vedi, per questa divisione, il *Manuel de Clinique medicale* di Martinet. p. 42. — A.

Forse un giorno darò al pubblico questo lavoro allora più maturo, più perfetto e conseguentemente più degno di essergli presentato. 3.^a *Differenze relative alla tendenza che sempre mai hanno taluni organi o sistemi di organi ad esser modificati più volentieri degli altri.* Queste differenze si designano ordinariamente colle voci di *predominanze organiche*, ed alle quali più specialmente si è adattata la espressione temperamento. Si chiama *nervoso* quello in cui l'apparato cerebro-spinale risente le influenze più facilmente d'ogn' altro; temperamento *sanguigno* quello in cui l'apparato circolatorio essendo sviluppatissimo, gode del primato; *temperamento linfatico*, quello stato dell'organizzazione in cui i vasi ed i gangli linfatici hanno molta importanza e volume, e con facilità sono attaccati. Si dà finalmente il nome di *bilioso* a quel temperamento in cui l'apparato digestivo, e conseguentemente l'organo secretore della bile, è quello fra tutti più esposto agli agenti esteriori. Sotto quest'ultimo punto di veduta saranno qui considerate le organiche differenze. Noi tracceremo con brevità i caratteri dei diversi temperamenti che or ora abbiain nominati, ed i precetti relativi alla conservazione degli individui che li offrono.

Temperamento nervoso.

A. Ha per carattere una estrema sensibilità: l'individuo che l'possiede sente oltremodo; non vi sono per lui influenze deboli; ogni agente qualunque si sia fa impressione sopra i suoi organi. Un colpo, un soffregamento, il solo contatto d'un corpo onde la temperatura differi-

sca per un grado notabile dalla sua gli producono un dolore o almeno la più viva molestia, intantochè altri individui avrebbero queste cose a mala pena sentite. Le passioni, le sensazioni di continuo si succedono ne' soggetti nervosi, puossi persino dire che coloro che il sono al colmo non rimangono per così dire mai senza provarne. Si veggono frequentemente cangiar di colore le venti volte in un minuto. Ma quanta violenza abbiano le loro passioni, tanta breve n'è la durata. La volontà al par de' sensi è mobile; hanno il più sovente capricci, e i loro desideri, quantunque spesso gli uni agli altri opposti, si suppliscono e si cancellano incessantemente con incredibile rapidità. Costantemente, se non è quando sonnecchiano, provano ad un qualunque grado piacere o dolore. Come mai la salute potrebbe resistere a tali continue commozioni? Quindi la maggior parte dei soggetti molto sensibili sono deboli e cagionevoli. Osservate quelle sensibili donne che popolano i nostri spettacoli, i balli, i saloni, sempremai malate, malate del loro temperamento. Non pertanto abbisogna ben guardarsi il prendere in esse, per misura del male, il modo con cui il sentono ovvero lo esprimono; imperocchè in essoloro tutto è esagerato, e per formarsi una giusta idea dello stato dei loro organi, debbonsi menomare col pensiero le sensazioni ch' esse qui rapportano.

Per l'ordinario questo temperamento si acquista; abbonda nelle città ed è raro nelle campagne. La cura con cui i cittadini s'applicano a procurarsi sensazioni o a procurarle a' loro figli, dalla più tenera età, finisce col esagerare in essi la facoltà di sentire. Non v'è cosa più

atta a spiegare il temperamento nervoso, quanto l'ozio, la *vita de' saloni*, la frequenza degli spettacoli, de' balli; la riunione di tutti gli agi della vita, le conversazioni licenziose, le letture oscene, e de' romanzi; l'abituale uso di alimenti sapidissimi, di liquori fermentati, ec., e finalmente l'attenzione che si pone, nell'allontanare da sè tutto ciò che potrebbe cagionare sgradevoli sensazioni, e nell'avvicinare tutto quello che il contrario produce. Il temperamento nervoso à taluni attributi fisici i quali concorrono a riconoscerlo; imperciocchè quelli che lo posseggono sono in generale magri, e poco muscolosi; mancano di fisica energia e facilissimamente si stancano. Fra tutti i colori che presentar possono i capelli, il biondo è quello che queste parti offrono più a rado ne' soggetti nervosi.

Le malattie conosciute sotto il nome di *vesanie*, di vapori, di epilessia, d'isterismo, d'ipocondria, di catalessia, di corea (1), di mania, ec., ec., sono le affezioni cui le persone nervose vanno più soggette.

B. Regole d'igiene relative al temperamento nervoso. Tutte queste regole si riferiscono alle due seguenti indicazioni: 1.^o allontanare dagli individui che offrono questo temperamento tutte le influenze che possono aumentare la loro sensibilità; 2.^o sottometterli alle influenze che producono un effetto contrario.

(1) Sinonimi: *Danza di S. Vito; orchestromania; scelotirbe*, ec. Malattia in cui i muscoli di tutto il corpo o di una sua parte, già più o meno sottratti all'imperio della volontà, danno mano a moti irregolari, a contorcimenti, a dimenamenti, ed a gesti inetti. — *Trad.*

I paesi freddi, l'aria vivissima delle montagne in generale non convengono alle persone nervose. Queste sono più delle altre sensibili all'avvicinamento delle tempeste; debbono da loro rimuovere in que' momenti, tutto ciò che potrebbe aumentare il sentimento d'irritazione, d'inquietudine che provano, e starsela in riposo.

I bagni *freschi* sovente ripetuti, presi specialmente in un'acqua corrente, han favorevole influenza sulle persone nervose. Simili vantaggi si ritraggono dai bagni caldi seguiti da freddi lavamenti o da bagno freddo. (*ved.* p. 17, e 25. Vol. II.). Sperimentano al sommo grado i cattivi effetti del bagno freddo (*ved.* p. 13, e 24. Vol. II.); riguardo al bagno tiepido, le calma, allorchè l'irritazione nervosa è grande, ma troppo frequentemente ripetuto, non fa che renderle ancor più sensibili alle esterne impressioni.

Gli alimenti da preferirsi dai soggetti nervosi sono quelli chiamati addolcitivi (*ved.* p. 150. Vol. II.); le sostanze rinfrescanti sendo in generale acide, loro convengono meno. Quelle toniche (*ved.* p. 151. Vol. II.) sono spesso vantaggiose allorchè non eccitano molto; in riguardo agli alimenti eccitanti debbonsi costantemente rigettare dal governo dei soggetti nervosi, e di tutti quelli che hanno qualche disposizione a divenirlo. Quel che dico degli alimenti eccitanti è applicabile ai vini molto alcoolici, ai liquori forti, al caffè, ed in generale a tutte le bevande eccitanti.

Gli uomini che si danno con ardore ai lavori intellettuali, sono generalmente d'una estrema sensibilità, dovuta allo stato di attività nel quale i loro sensi, in ogni istante consultati, sono continuamente

te occupati, e specialmente alle veglie prolungate ed alla mancanza di esercizio. Non sarà dunque molto il raccomandar loro di alternare le occupazioni del tavolino con le passeggiate, di spesso far piccole gite in campagna, di procurarsi finalmente moto, ed anche di non spingere tropp'oltre i loro studi.

I soggetti nervosi avidi di emozioni, ne vanno sempre mai in cerca, e se anche non le cercassero, pure continuamente ne troverebbero. Nullameno converrebbe fuggirle ed i circostanti dovrebbero continuamente studiarsi da quelli scansarle. Tutto ciò che commuove i sensi, il piacere istesso è loro nocivo. Un odore alquanto forte eccita cefalalgia, o moti convulsivi; la musica che profondamente li agita, li rapisce o fa loro versare deliziose lagrime, gli prepara innumerevoli mali. Non ripeterò qui quel che altrove è detto, in parlando dell'influenza morale e sensitiva de' suoni (*ved.* p. 91. Vol. I.), ove il lettore riportandosi potrà applicare a tutto ciò che produce emozioni troppo vive i precetti dati in riguardo alla musica: sappia tuttavia che le persone nervose non debbono indistintamente fuggire ogni specie di sensazione; imperocchè la perfetta assenza delle influenze che hanno un'azione sulla sensibilità, la esaltano anzichè indebolirla; l'impressione della luce sull'occhio, quando quest'organo n'è da lunga pezza privo, può andar sino al dolore (*ved.* p. 63. Vol. I.); accade l'istesso de' suoni in riguardo all'apparato auditorio. I soggetti nervosi debbono adunque evitare soltanto tutto ciò che eccita molto vivamente, e cercare di condurre la sensibilità con una serie di sensazioni progressivamente meno forti dove converrebbe

perchè non fosse di peso a quei che la posseggono ad un altissimo grado.

Si è osservato in tutti i tempi che la suscettibilità nervosa e la forza muscolare sieno pressochè costantemente in ragione inversa ; che i soggetti robusti ed atletici abbian di rado grande sensibilità , e le persone nervose sieno per l'ordinario gracili e poco muscolose. Si è ancora osservato che tutte le cagioni tendenti a dar maggior vivacità ai sensi abbian un effetto contrario sui muscoli , e viceversa. Questa doppia osservazione mena alla più preziosa delle regole igieniche relative al temperamento nervoso , cioè che chi voglia sgomberarsi dell' eccessiva sensibilità , operi , si muova , faccia finalmente esercizio ; scelga delle occupazioni , una professione , fra quelle che esigono un travaglio muscolare abbastanza considerabile , quand' anche la sua fortuna nol richiedesse. Un famoso medico dell' ultimo secolo consigliava alle donne vaporose che imploravano il consiglio di lui , di spazzare le lor camere , e perveniva in tal guisa a guarirle. Quante persone da noi si veggono acquistar tutto di una suscettibilità per essoloro inesausta sorgente di pene d' ogni specie , allorchè arricchite o date alla solitudine , crunanziano al moto : non mai si cessi loro ripetere che se la vita oziosa à inconvenienti , ciò accade specialmente per quelli che ànno dedicata buona parte della esistenza al lavoro.

Temperamento linfatico.

A. Il modo di sentire degl' individui linfatici è totalmente diverso da quello che testé ci ànno presentato i soggetti nervosi : i primi sono

poveri di quello che questi ultimi hanno in eccesso. Quanto vive sono le sensazioni in questi, tanto in quelli ottuse. Non dirò che i linfatici passino la vita in una perfetta indifferenza, poichè la cosa è impossibile; ma molto a questo stato s'accostano. Sono per così dire agghiadati all'azione degli agenti fisici e ben si può dire di cotesti individui che scorticandoli si solletichino: le loro impressioni morali sono quasi nonnulle; provano emozioni, raramente passioni; il carattere n'è dolce, i moti lenti; proclivi alla pigrizia, non rinven-
gono il diletto, se non nel riposo. Nullameno non dovrebbero concludere dalla poca *impressionabilità* dei loro sensi, la nullità o debolezza delle facoltà intellettuali; ma solamente esser queste di un particolare carattere. Montaigne, lo indifferente Montaigne, non era per verità un uomo volgare, e tuttavia vien citato come uno tra quei che servir possono di tipo al temperamento linfatico. Se l'imparzial ragione debbe in fatto trovarsi in qualche parte, ciò esser debbe specialmente in colui il quale, inaccessibile alle passioni, vive al coperto delle emozioni, le quali al solito il giudizio degli altri storquono.

In generale i linfatici han capelli biondi, occhi azzurri, pelle bianca e fina, labbra grosse, articolazioni grandi, carni molli, pastose, cariche di grasso o piuttosto gonfie di liquidi bianchi: van soggetti, specialmente nella età giovanile, a' glandulari intasamenti, a tutte le affezioni designate coi nomi di scrofole, di rachitide e che rapportansi al sistema linfatico; ma a misura che progrediscono negli anni, questi caratteri fisici addiventano meno

apparenti, dispariscono, ed i soggetti linfatici non si distinguon più che per la loro poca sensibilità.

Il temperamento linfatico al par degli altri può acquistarsi sotto talune influenze. Si osserva fra intere popolazioni, è, se in tal modo posso esprimermi, endemico ne' paesi freddi, bassi, umidi e paludosi. In Olanda ed in una gran copia di contrade settentrionali, questo temperamento tocca in sorte al maggior numero di quei che le abitano.

B. Le regole conservatrici che i linfatici osservar debbono, tutte sono la conseguenza delle due seguenti indicazioni: 1.^o evitare tutto ciò che può snervare; 2.^o ricercare le influenze che producono un effetto contrario.

Non v'è cosa più disfavorevole alle persone di temperamento linfatico, più capace ad affrettarne lo sviluppamento nei fanciulli e negli adolescenti, di far nascere le malattie che ne sono la conseguenza, quanto lo abitar luoghi bassi, umidi, paludosi, ove l'aria è pregna di nocive emanazioni; strade anguste ed oscure, come avviene molte in alcuni quartieri di Parigi; pian terreni umidi e nitrosi, quelli specialmente posti sotto il livello del suolo, e con più forte regione le cavi; finalmente tutte le località, in uno umide, oscure e l'aria siavi stagnante. Consigliar deesi ai linfatici, a quelli minacciati da scrofole, di stabilire il lor domicilio in luoghi elevati, ove l'aria è nel tempo stesso viva e secca, ed in paesi caldi. Non dovrebbero scegliere le regioni fredde, se non quando l'altezza di queste sopra del livello de' mari e delle vallate li mettesse al coperto delle nebbie e di tutte le emanazioni che li covrono e donde svolgonsene.

I bagni tiepidi sono molto snervanti pei linfatici; ma i freschi di acqua corrente ed i bagni caldi, sono loro giovevoli, soprattutto quando questi ultimi fanno seguire o da un bagno fresco o da spruzzamenti freddi, siccome altrove lo abbiamo indicato (*vedi* p. 17 e 27. Vol. II.). I linfatici debbono leggermente vestire; utili esser possono le fregagioni secche: finalmente più che ad ogni altro importa loro di evitare ogni agente, come vestimenta o viziose attitudini, che tendesse a far deviare le ossa dalla natural direzione.

« Le cagioni che più favoriscono la costituzione pituitosa, dice Tourtelle, o che la fortificano, sono l'abuso degli alimenti freddi e umidi, de' farinacei, e soprattutto di quelli che non hanno fermentato; delle sostauze grasse, flatulenti e di difficile digestione; il frequente uso de' pesci, de' latticini; gli eccessi nel governo dietetico; l'abuso delle bevande acquose ec. ... Enumerate le sostanze alimentose e le bevande che a' soggetti linfatici non convengono, non vale indicare quelle ch'eglino preferir debbono? Più di quelli c'hanno temperamento differente, hanno bisogno di tonici; meno di quelli tener debbono le *ingesta* eccitanti. La dieta animale, le carni di animali adulti, la carne muscolare, arrostita o stufata, i brodi animali, tutti gli alimenti che abbiamo descritti come nutritivi e tonoci (*vedi* p. 151, 202 e 203. vol. II.); il vino, la birra, i buoni sidri, ec., ec., debbono formar la base de' loro pasti. Si badi attentamente ch'io non dico che tutte queste sostanze debban quelli esclusivamente comporre; poichè darei un precetto a quelli altrove enunciati contrario (*vedi* p. 200.

vol. II.). Le *ingesta* che or ora ò designate , e quelle aventi analoghe proprietà, sono qui solamente presentate come le più convenevoli alle persone linfatiche, le più proprie a prevenire o a combattere la diatesi scrofolosa , e finalmente come quelle che costantemente debbono nel governo di questi soggetti dominare.

Sarebbe poco il dire di quanta importanza sia il combattere la propensione dei linfatici per l'ozio o almeno per la vita sedentaria. Il moto, l'esercizio sono per essoloro influenze di primaria necessità. I genitori si guardino bene se mai gli sia cara la salute de' figli, di collocarli in istituti ove la fisica educazione è negletta o dispregiata; ove individui destinati a darsi un giorno ad utili lavori, sono allevati come se la vita claustrale toccar dovesse loro un giorno in sorte; li pongano collà ove a pratiche futili ed attaccate alle minuzie tengon luogo esercizi salutari; li mettano, specialmente, se riuscirà possibile, in luoghi in cui la ginnastica, ridotta ad arte, faccia a pari piè progredire l'educazion del corpo con quella del cuore e dello spirito. La scelta d'una condizione, certamente non mica cosa indifferente per lo avvenire de' giovani, merita sopra ogni altra cosa seria attenzione ne' linfatici, e disposti a divenire scrofolosi. Si eviti dar loro una professione che li confinerebbe dal mattino alla sera in una camera poco ariosa ed oscura, che li forzerebbe a far della notte giorno, e li obbligherebbe ad un parziale esercizio e quasi nullo. Fa mestieri che di buon' ora si risvegliino i giovani linfatici, gli si permetta di coricarsi alquanto tardi; poichè il sonno molto prolungato non farebbe che snervarli, finalmente

produrrebbe in essi effetti a quelli della inazione somiglianti.

I lavori dello spirito ànno una indiretta influenza sui soggetti linfatici, e solo nuocono quando li privano di esercizio. Alquanto di amore, la gioia, tutte le passioni vive non triste, producono sugli organi de' linfatici uno stimolo che non può esser loro sfavorevole. Le emozioni, le passioni, sendo generalmente in essi deboli, debbonsi poco temere; però ne escludo quelle appellate debilitanti, come la noia, il disgusto, la pusillanimità, la tristezza, ec., ec., passioni che per assai buona ventura ordinariamente non acquistano in essi che debole intensione.

Radamente i linfatici fanno abuso degli organi della riproduzione. In essoloro il senso genitale non si sveglia che tardi, e mai non à grande vivacità: può non pertanto acquistare accidentalmente una importanza, una attività tanto più pericolosa, quanto il rimanente della organizzazione non ne partecipa. Gli eccessi dell' onanismo e del concubito sono ai linfatici funesti; imperocchè prontamente l' indeboliscono, provocano o affrettano lo sviluppo delle affezioni scrofolose, delle carie del corpo delle vertebre, delle malattie dell' articolazione cosso-femorale, ec., ec., e determinano nelle donne eccessive leucorrèe, le quali efficacemente concorrono al generale debilitamento.

Temperamento sanguigno.

A. L'individuo che offre il temperamento sanguigno sente più del soggetto linfatico e meno del nervoso; à soprattutto maggior for-

za d'azione, una energia fisica più considerabile dell' uno e dell' altro: le passioni sono violente, ma passeggerie. L'amore, la collera, il furore, sono in lui sovente spinti all'eccesso; ma si dissipano colla istessa facilità con cui nacquero. I sanguigni sono comunemente vivi, leggieri, incostanti, buoni, generosi; hanno piuttosto difetti che vizii; soggetti alle più estreme passioni, qualche volta commettono delitti; ma siccome in generale queste passioni sono di breve durata, così raramente offrono lo spaventevole spettacolo d'una estrema depravazione.

Quel che sopra ogni altra cosa li distingue si è l'attività della circolazione sanguigna e di tutte le funzioni che ne dipendono, l'abbondanza e la dovizia del sangue. I polsi sono pieni, vibranti, sviluppati, tal volta radi; le labbra, il volto di color vermiglio; la pelle, non bianca come quella de' linfatici, non bruna al par de' biliosi, è leggermente rosea scorgendosi il sangue che vi circola: tutte le cagioni atte a determinare sanguigne congestioni, infiammazioni, emorragie hanno una considerabile influenza sulla salute dei sanguigni. Fin dalla giovinezza vanno soggetti alle epistassi; nelle donne la mestruazione è precoce ed abbondante; finalmente questo temperamento vien considerato siccome la più possente predisposizione alle infiammazioni, e dà loro tanta acutezza da esigere prontamente i più attivi soccorsi dell'arte.

Agli attributi esterni che presentano i soggetti sanguigni, testè descritti, è mestieri aggiugnere che il più sovente i capelli sono castagni; nè molto crassi, nè troppo sottili; gli occhi azzurri

o bruni, la fisionomia animata, la statura vantaggiosa, le forme dolci, quantunque molto espresse; picciole le giunture, ed abbastanza grande la forza muscolare. Il temperamento nominato *atletico o muscolare*, a cagion dello accrescimento e della forza de' muscoli in quei che 'l presentano, à le più grandi relazioni col temperamento sanguigno. Fra gl' individui che citansi dotati al sommo grado di quest' ultimo, si trovano Marcantonio, il Maresciallo Duca di Richelieu, Enrico IV, Luigi XIV, Régnaud e Mirabeau.

Questo temperamento al par degli altri può acquistarsi. L' abitar luoghi secchi ed elevati, l' abitudine d' una vita molto attiva, il respirare emanazioni che svolgonsi da carni non fermentate, un governo dietetico molto nutritivo e tonico, l' abuso del vino e de' liquori forti, ec., ec., tali sono le cagioni più atte a facilitarne lo sviluppamento.

B. I sanguigni sono incomodati e presi da stordimento in tempo procelloso; allora il capo è grave, la faccia gonfia, i polsi pieni, vibranti, frequenti o rari; incomodi di tal fatta sperimentano quando l' aria è troppo calda, o si trovino in una camera molto riscaldata, in sala ove v' abbia molta gente. È chiaro che in tale circostanza siavi nella circolazione del sangue imbarazzo, ed il cervello specialmente trovisi in un vero stato di flussione. I pletorici debbono adunque sottrarsi per quanto il possono, a simili influenze, evitare i luoghi ove potrebbero a queste assoggettare, vestire leggermente negli ardori della canicola, ed a quest' epoca astenersi di travagli troppo penosi, soprattutto agli ardori del sole, ed usare bevande

riufrescanti. Finalmente quando possono scegliere il luogo ove dovranno scorrere la vita, dieno la preferenza a paese situato in un clima temperato, nè troppo basso, nè molto elevato, nè molto secco, e quivi non vada l'atmosfera a frequentissime variazioni soggetta.

Fuggano i pletorici l'aria molto calda, perchè è cagione di general pletora, e l'aria molto fredda, cagione di pletora interna; ma ancor molto più temano le vicissitudini atmosferiche, e specialmente il passaggio dal caldo al freddo; questa vicissitudine è per essi, più che per ogn' altro, inesausta sorgente di flussioni di petto, cattarri, peritoniti, aracnoiditi, ed in generale di acute infiammazioni.

Siccome appare dalla osservazione che la pestilenza, la febbre gialla e tutte le malattie miasmatiche attacchino in preferenza i soggetti robusti e pletorici, eglino evitar debbono accuratissimamente di esporsi a siffatte influenze.

Ogni ostacolo arrecato dalle vestimenta alla circolazione del sangue produce nei soggetti pletorici un grado di pericolo più che negli altri; debbono adunque schivare le coperture di capo che assai fortemente stringono il cuoio capelluto; le cravatte che si oppongono al libero ritorno del sangue dal cervello al cuore; i busti che comprimendo il petto sono di ostacolo alla respirazione e conseguentemente alla circolazione, che impediscono il ventre s'accresca, allorchè è disteso da' gas, dagli alimenti o dalle bevande; i giri di vesti e di abiti, che esercitano un costringimento doloroso sulle ascelle; le ciatole strangolanti il ventre; le brache troppo strettamente applicate sulle membra e sull'addomine; e finalmente; le legacce che strin-

gono in un modo incomodo e nocivo la coscia o il garetto.

Quanto i bagni tiepidi, i freschi e quelli di fiume sono ai soggetti sanguigni utili, tanto nocivi i bagni caldissimi e freddissimi; i molto caldi operano determinando congestioni sanguigne, apoplezie, dispnee ed infiammazioni, perchè rarefanno il sangue e stimolano gli organi; i bagni freddi espongono ai medesimi pericoli determinando da prima il costringimento dei vasi sanguigni superficiali, e poscia un fortissimo generale eccitamento secondario (*vedi l'art. Bagni*): l'immergersi senza precauzione in un bagno freddo quando si sta sudato o solo sentasi molto caldo, è sempre una imprudenza, ma ciò è specialmente funesto ai soggetti sanguigni. Finalmente avvegnachè loro utile sia l'esercizio del nuoto, nol debbono però mai infino alla stanchezza portare.

I sanguigni ed i pletonici più d'ogni altro individuo forte paventino le cattive digestioni; imperocchè queste s'accompagnano in essoloro a turgenza sanguigna, ad imbarazzo nella respirazione, il quale è stato ad essi più d'una fiata funesto. Dovranno dunque evitar sempre di caricar lo stomaco con grandissima massa di alimenti, o di alimenti indigesti; agevolar il dilavamento in quest'organo di quelli che avranno presi, con leggiere bevande bevute a centellini e spesso ripetute nel durar del pasto; masticare accuratamente ed iuzuppar bene di saliva i bocconi pria di farli passare nell'esofago; slacciarsi in caso che il volume del ventre fosse divenuto sproporzionato alla larghezza delle vestimenta; fuggauo le sale da mangiare basse,

poco arlose, ove i commensali respirano in comune alcuni piedi cubici d' un aria calda ed impura; fare un po' d' esercizio appresso il pasto; ed astenersi a quel tempo delle grandi applicazioni.

I sanguigni già predisposti pel solo temperamento alle affezioni infiammatorie, quanto nol sono di più allorchè mangiano alimenti suecosi, tratti dal regno animale, salati, impupati, conditi con aromati di ogni specie, allorchè s' abbeverano de' più spiritosi vini, de' liquori più forti; non si può dire di costoro che cercano le occasioni di procurarsi malattie alle quali la loro costituzione li dispone, e di fare del temperamento, il quale per tanti riguardi sembra il più desiderabile, il temperamento più pericoloso?

Che i soggetti sanguigni facciano molto esercizio o si rassegnino alla pletora ed alle sue conseguenze! Guai mai sempre a coloro che subitamente da vita attivissima passano ad un riposo pressochè assoluto. No, la natura non si piega ciecamente ai divisamenti ed ai capricci degli uomini: il consumo nutritivo, frutto dell' attività, può con essa in un tratto cessare; ma l' ematosi (1) continua; riempiesi di adipe il tessuto cellulare, il soggetto va alla obesità, addivien pesante, infingardo e di più in più disadatto all' esercizio cui sì imprudentemente à rinunziato; a quel tempo viene ad assalirlo la podagra, o pure qualche congestione cerebrale mette termine come un fulmine ad un modo di vivere acquistato a costo di quarant'anni di travaglio.

Allorchè adunque si avvicina l' epoca in cui

(1) Conversion del chilo in sangue. — *Trad.*

alla perfine vogliasi gustare del riposo , uopo è prepararvisi rendendo a poco a poco le occupazioni men faticose, facendo in guisa che il passaggio non fosse subitaneo ; e giunto il tanto desiderato momento si cerchi supplire con esercizi gradevoli e soddisfacenti , come la caccia , l'equitazione , ec. , l'occupazione che più non vogliasi faré ; nel tempo stesso abbia luogo una riforma sugli alimenti ; sien questi meno abbondanti e presi nella classe di quelli che forniscono minori principii nutritivi ; si termini il pasto pria che l'appetito dia luogo alla sazietà , e se, malgrado un tal governo, manifestansi segni di pletora si pratichi un salasso , senza però accordargli altro valore se non quello di un palliativo applicato ad uno stato di cose il cui rimedio bisogna altrove cercare .

In generale il lavoro intellettuale ne' sanguigni si esegue con facilità , quando il sangue non si porta verso il cervello. Debbono allora astenersi da questo lavoro se non vogliano esporsi ad una apoplezia o ad altra grave affezione del cervello ; e tenersi lontano da tutte le influenze capaci di accrescere o di trattenere la tendenza del sangue verso questa parte,

Proclivi ai piaceri dell'amore i sanguigni in generale assai bene li comportano; non pertanto quando siffatti piaceri sono spinti all'eccesso , possono anche in essi avere funesti effetti , e determinare fra le altre affezioni , malattie del cuore e de' vasi maggiori.

Temperamento bilioso.

A. Le impressioni risentite dai soggetti biliosi sono men vive, almanco in apparenza, di quelle provate dagli individui nervosi o sanguigni; ma però àn più durata. I biliosi non solo sono capaci delle più eccessive e grandi deliberazioni; ma ancora le eseguono con perseveranza. In generale sono ambiziosi, fermi, inflessibili; spesso li abbiám veduti metter sossopra il mondo; e tral novero di questi trovansi specialmente i più grandi uomini, i più grandi scellerati; Alessandro il macedone, Giulio Cesare, Bruto, Maometto, Carlo XII, il czar Pietro, Cromwel, Sisto quinto, Napoleone, sono presentati come tipi di questo temperamento.

I caratteri fisici ad esso attribuiti sono il color nero de' capelli, il giallastro o bruno della pelle, la forza nei polsi, grande vigore e mediocre corpulenza. Coloro che l'offrono van soggetti alle affezioni del fegato, dello stomaco e del duodeno, ed a questa predisposizione deve questo temperamento il suo nome. Quindi è ch' essi sono travagliati frequentemente dalle emorroidi, ed in alcuni si osserva una tendenza alla melanconia; la quale à fatto ammettere una varietà del temperamento bilioso, denominata *malinconico*. Produconsi come tipi di quest' ultimo temperamento Luigi XI, Tiberio, Giovangiacoמו Rousseau, il Tasso, Pascal, Gilbert, Zimmermann, ec., ec.

B. Non ò che poco a dire sul governo che si conviene ai soggetti di temperamento bilioso; imperocchè è assolutamente simile a quello che ò indicato nel temperamento sanguigno. Essi debbono più degli altri temere le pestilenziali

regioni della zona torrida , astenersi di alimenti eccitanti e forti liquori , soprattutto a digiuno ; fare uso di bevande acidole , cercar il divagamento , ed allontanarsi da tutto ciò che produr potrebbe triste idee.

CAPITOLO SECONDO

Delle Abitudini , e delle regole d'igiene ad esse relative.

A. La voce abitudine esprime un modo di relazione fra l'uomo e le influenze che operano, o capaci di operare sopra essolui , la durata , la permanenza di azione di talune influenze , e la frequente ripetizione dei medesimi atti : le differenze che ne derivano possono ne' cinque seguenti capi disporsi.

1.° Maggior attitudine nell' esercitare , adempiere taluni atti in conseguenza della loro frequente ripetizione ;

2.° Disposizione tanto minore a risentire gli effetti d' una influenza , quanto più spesso si sono provati ;

3.° Disposizione tanto maggiore nel provare gli effetti d' una influenza , quanto per più lunga pezza ci siam sottratti alla sua azione ;

4.° Sensazioni sgradevoli , molestia , affezioni morbose , quando siam privi di una influenza , ci asteniamo di un atto al quale siamo abituati , ci sottomettiamo ad una influenza , o facciamo cose alle quali non siamo abituati ;

5.° Regolarità de' ritorni di certi bisogni.

La educazion fisica, ed anco morale, non è altra cosa se non la scienza di perfezionare, in virtù di abitudini, talune facoltà, certi muscoli. Per troppo ripetere i medesimi atti, l'operaio acquista l'arte di eseguire con maggior perfezione i prodotti del suo mestiere; e l'osservazione di questo fatto à guidati gli economici, e particolarmente Adamo Smith, a stabilire la loro bella teoria sulla divisione del travaglio. Del rimanente io non mi dilungherò sopra questi effetti dell'abitudine; perchè a tutti noti, e da noi accennati in parlando del lavoro intellettuale e della locomozione.

Uno tra i risultamenti più rilevanti dell'abitudine si è lo scemamento dell'*impressionabilità* de' nostri organi, la tendenza continua che presentano ad essere tanto meno modificati da un agente, quanto più lungo tempo e più frequentemente la sua influenza sopra di essi esercita. Gli effetti di un modificatore, qualunque si sia, sono sempre maggiori la prima volta che siam sottomessi alla sua azione. Il solo contatto dell'aria fa metter strida al bambino dianzi nato: taluni artefici, come i vetrai, i fabbri, sono esposti per intere giornate all'azione d'un calore che altri non potrebbero per un istante solo sopportare; il fonditore si abbaglia meno d'un altro allo splendore dei metalli in fusione; l'artigliere addivien tosto insensibile allo strepito del cannone; l'abitatore delle alte montagne non si accorge punto della maggior rarità dell'aria che respira, e della infima pressione che l'atmosfera esercita su di lui, in confronto del abitante delle pianure; quello delle regioni temperate è meno sensibile alle vi-

cissitudini dell'aria che il naturale de' paesi molto freddi e molto caldi; l'uomo della Siberia resiste senza difficoltà ai rigori del suo clima, e l'Africano agli ardori equinoziali. Odori, emanazioni che cagionerebbono vivissima impressione a coloro che non ne avessero contratta l'abitudine, appena commuoverebbero i sensi del artigiano che tra essi vive. L'avvezarsi al clima non è che un effetto dell'abitudine; a forza di sottometterci alle influenze di un clima, finiam coll'essere al coperto della loro azione. Colui che à pagato il tributo alle contrade ove regna la febbre gialla, n'è radamente una seconda volta tocco; e paesi ove il viaggiatore non può metter piede senza esser tosto preso dalle più perniciose febbri, sono abitati da uomini, se non ben costituiti, esenti almanco di malattie onde il primo n'è la vittima.

L'abitudine permette che alcun comporti un bagno molto caldo o molto freddo, fa che la donna non risenta la pression del busto; che l'uno si nutrisca delle più indigeste sostanze, l'un altro faccia uso delle più insipide vivande o delle sostanze più sapide, di salse molto condite di aromati, del più generoso vino, del più forte caffè, senza che neanche si accorga delle proprietà di queste varie sostanze; che l'ottomano finalmente senza tema affidi allo stomaco dosi di oppio, che in noi non abituati sarebbero prontamente seguite da fenomeni di avvelenamento e dalla morte. Si dice che Mitridate per troppo prender veleni perdette la facoltà di procurarsi la morte in virtù di questi. L'intestino retto addiviene disadatto al por giù le fecce in quello individuo che fa frequente uso di cristèi; i masticatori di tabacco e di

betel appena trovano sapidi i più irritanti masticatorii ; il fumo narcotico ed inebbriante della prima di queste sostanze non muove punto il fumatore ; finalmente nulla attesta di più l'induramento , frutto dell'abitudine , quanto l'insensibilità della pituitaria di que' che prendono tabacco.

Il letterato si dà senza pena a studi , i quali sarebbero eccessivi per chi non vi fosse abituato ; si finisce , alla lunga , col non più risentire le cose che prima producevano le più vive emozioni ; l'abitudine può far sopportare le più moleste posizioni , rendere idonei i più violenti esercizi ; finalmente i piaceri dell'amore producono una scossa molto più considerabile ne' giovani i cui sensi non sono ancora indeboliti dall'abuso dei godimenti.

Ho detto che siam tanto più sensibili all'azion di una influenza , quanto per più lungo tempo siamo stati involati alla sua azione ; questo fatto è la conseguenza di quello in appoggio del quale or ora ò citati esempi. L'uomo abituato a vivere in oscura carcere , è ferito dalla luce al ricuperar la libertà ; colui che prende maggiori precauzioni per guarentirsi dagli effetti del freddo , è esposto alle moleste conseguenze del raffreddamento più di quello che non ne prende alcuna. Più si stà nell'inverno accosto al fuoco , più si soffre all'uscire del rigore di tale stagione. Un odore anche debolissimo , sembra molto forte a quello che non v'è abituato. Minori bagni si prendono , maggiore n'è la influenza sull'organizzazione : un bagno tiepido sembra freddissimo a quello avvezzo a prenderne caldissimi , e molto caldo a chi ordinariamente s'immerge in bagni freddi.

Le scarpe offendono al selvaggio, all' uomo civilizzato se cammina a piè nudo i ciottoli. E siffatti effetti dell' abitudine fannosi specialmente sentire nel governo dietetico, dei quali avendone altrove parlato asterrommi farne motto (*vedi* p. 200 v. II.). Il tabacco produce la più sgradevole impressione a quei che per la prima volta il prendono; il menomo esercizio è seguito da stanchezza per chi mena vita sedentaria, ed i piaceri dell' amore suervano molto più quando accadono a lunghi intervalli, che a brevi.

La privazione di una influenza cui da lunga pezza siamo abituati genera uno stato di molestia e di dolore, un bisogno in fine che forma di questa influenza una necessità. Quanti individui s' infermano dopo avere abbandonato il luogo della lor nascita, e sono obbligati onde ristabilirsi di andare a studiare l' aria natale! Si dice che letterati abituati a lavorare tra grande strepito non eran atti a fare altrettanto nel silenzio. L' Egiziano che prende ogni giorno un bagno, non rimarrebbe impunemente una settimana senza prenderne. Le persone che da gran pezza indossano giubbettini di flanella a *carne nuda* non possono per un istante solo abbandonarli senza provare una vivissima molestia ed esporsi ai più grandi pericoli. La donna priva del suo busto, sperimenta mali di stomaco, è sul punto a cadere in deliquio. Allorchè si è presa l' abitudine di fare una passeggiata prima e dopo il pranzo, se vien meno siffatto esercizio gli è certo che avrassi una cattiva digestione. Si mangia e sovente si digerisce male quando manca l' abituale vivanda, quando non occupa il luogo ordinario nella disposizione del

pranzo; se uno non à il suo tè, un altro vien privato del caffè, del bicchierino di liquore, saranno più o meno incomodati. La privazione del tabacco cagiona incredibili tormenti a coloro che fumano, il prendono, o il masticano; eglino preferirebbero d'esser piuttosto mancanti di pane, che privi di questa sostanza. L'individuo abituato a far molto esercizio è preso dal continuo bisogno di cangiar sito, quando è condannato a star fermo; finalmente colui che con frequenza si dà alla copula, se è forzato di astenersene à frequenti polluzioni, e spesso s'inferma.

L'uomo prova quotidianamente certe sensazioni, onde può regolarne i ritorni in virtù dell'abitudine. Il bisogno di mangiare può rendersi periodico coll'uso di prender cibo ogni giorno alla medesima ora; quello di evacuare, di cacciar le urine, può ancora esser regolato dall'abitudine. Questa fissa l'ora del sonno e del risvegliamento. Guai a colui che dopo aver soggettati in tal guisa i suoi bisogni ad un regolare ritorno, cerchi violare senza precauzione la legge che si à imposta; poichè quasi sempre paga il fio della sua mancanza di previdenza.

B. *Regole d'igiene relative alle abitudini.* Non contrarre cattive abitudini, conservare le buone, non violare imprudentemente quelle molto a fondo radicate, disavvezarsene con precauzione, quand'anche fossero cattive, tali sono le indicazioni igieniche relative all'abitudine.

Celso à dato il precetto di non mai imporsi il giogo dell'abitudine. Se siffatto precetto si prende in un senso molto assoluto, non merita un serio esame, perchè non può eseguirsi; ma considerato soltanto come una raccomandazione di non contrarre abitudini molto gagliarde,

imminenti, non à altro difetto se non di essere molto generale; imperocchè àvvi certamente abitudini che contrar debbonsi. Chi mai vorrebbe sostenere che non bisogna far contrarre quella del travaglio ad un fanciullo, abituare i muscoli a grandi sforzi nel giovane che un giorno cavar dee le sue risorse dai travagli manuali; il cervello al lavoro intellettuale in quello che si destina a sedere tra i dotti; che si debba proscrivere l'avvezzarsi al clima, ec., ec.? Non abbiamo altrove veduto che molti reali vantaggi van ligati al regolar dei pranzi (*vedi p. 192 v. II.*). Pronuncieremo adunque a non dover-si tutte le abitudini indistintamente proscrivere, esservene un gran numero da cercarsi: le abitudini che è mestieri fuggire sono quelle contrarie alla salute, che impongono obblighi, bisogni, non affatto proporzionati ai vantaggi che se ne ritraggono; sono l'abitudine di masticar tabacco, di fumare, di ficcarsi tutto di serviziali, di coricarsi troppo tardi, di ben per tempo levarsi, e mille altre ancora, che abbiamo consegnate in ogni pagina di questo Manuale.

La facilità colla quale si prendono abitudini è in ragione inversa dell'attitudine che si à a conservarle. I soggetti molto nervosi, di viva sensibilità ed *impressionabilità* ben volentieri le contraggono, ed in ugual modo le perdono. Nulla di più facile di farne prendere ai fanciulli, di modificare quelle c'anno acquistate, di farle loro perdere. Si è detto che il fanciullo non è se non come si forma, questa massima quantunque molto generale, à gran fondo di verità; ma colla età cangiano le cose. Riuscirebbe il più sovente vano lo sforzarsi a far

contrarre nuove abitudini al vecchio; poichè s'avrebbe ricorso ad un corpo che non è più sensibile ai modificatori, nel quale il posto è preso; indarno si vorrebbe sgomberare dalle sue antiche abitudini; esse sono divenute per lui una *seconda natura*, e gli sforzi che a tal uopo farebbonsi sarebbero senza risultamento, o ne avrebbero funesti.

Non mai bruscamente abbandonar deesi un'abitudine alla quale siamo da lunga pezza sottoposti; poichè l'organizzazione si mette in tale relazione colle influenze le quali su di essa spesso ripetono la loro azione, da non poterla di botto privare senza gravi inconvenienti, i quali sono tanto più considerabili, quanto l'abitudine era più necessaria, e soprattutto più radicata. Non bisogna dunque leggiermente determinarsi a distruggere un'abitudine; e quando si voglia fare ciò dee mandarsi ad effetto con grande circospezione, gradatamente ed a tentone.

CAPITOLO TERZO

*De' Sessi , e delle Regole d' Igiene
ad essi relative.*

Quantunque gl' individui di diverso sesso presentino notabili differenze in quanto alla loro costituzione; i temperamenti nominati linfatico e nervoso sieno più frequenti nella donna, e s' incontrino più sovente nell'uomo i temperamenti sanguigno e bilioso, pure le fondamentali differenze tra i due sessi derivano dalle funzioni generatrici e dagli organi che le eseguono.

DELL' UOMO.

La sordidezza delle parti sessuali, sebbene non abbia nell'uomo tanti inconvenienti come nella donna, nullameno non ne va immune. Il nettamento della ghianda è in uno più difficile e più necessario negli uomini in cui questa parte è costantemente ricoperta dal prepuzio; poichè quando si trascura si accumulano in questo prolungamento della pelle, mucosità bianche, come cacciose, ed ivi determinano una irritazione sovente

molto gagliarda. Taluni in siffatta guisa conformati, si contentano ritenere per qualche istante, allorchè orinano, il liquido segregato fra il prepuzio e la ghianda; pratica sucida, e che imperfettamente dà nel segno. Se la strettezza del prepuzio fosse di ostacolo al nettamento della parte che ricopre, sarebbe convenevole fare tra questa e quello frequenti iniezioni con acqua semplice; farebbe mestieri guardarsi in questo caso dal fare grandi sforzi per iscovrire la ghianda; poichè la parafimòsi è stata sovente il prodotto di simili tentativi. Molti legislatori sentirono perfettamente la necessità di tenere molto petta la estremità della verga; e siccome avean che fare coi più sordidi popoli del mondo, trovarono esser cosa più semplice e sicura l'imporre loro la legge di farsi tagliare il prepuzio. Gli Egiziani trasmisero questa usanza ai Giudei, i quali al par de' Maomettani l'hàn conservata in fino ad oggidì. Siffatta operazione denominata *circoncisione*, non è dolorosa quanto si potrebbe immaginare, e le sue conseguenze sono ben di rado di alcuna gravezza; malgrado questa apparente innocenza, ben mi guarderei dal consigliare un tal mutilamento, il quale molto vantaggiosamente puossi supplire colle iniezioni onde più sopra ò parlato, ed anche coi semplici lavamenti.

Non terminerò quest'articolo senza ricordare che i fregamenti dei testicoli o per cagion di brache molto strette, o per ogni altra ragione, sieno frequentemente la sorgente d'intasamenti infiammatorii di questi organi.

DELLA DONNA.

Le regole d'igiene alla donna speciali sono relative : 1.° alla mestruazione ; 2.° alla gravidanza ; 3.° al parto ; 4.° alla espulsione della placenta ; 5.° al puerperio.

DELLA MESTRUAZIONE E DELLE REGOLE
D'IGIENE RELATIVE.

La mestruazione considerar deesi dall'*igienista*, prima all'epoca della pubertà, poscia in tutto il tempo che separa questa dall'età critica, e finalmente allo giugner di questa età.

§. I. *Prima mestruazione.*

L'epoca della prima uscita de' mestruai è più o meno precoce o tardiva, secondochè le giovanette sono oppur no sottomesse a varie influenze che noi andrem esponendò.

Puossi riguardare qual fatto dimostrato essere la mestruazione tanto più precoce nei diversi popoli, quanto più caldi sono i paesi da essi abitati. Le giovanette hanno d'ordinario i mestruai dall'ottavo all'undecimo anno nelle regioni equatoriali, e dal tredicesimo al sedicesimo ne' nostri climi temperati. L'epoca della prima apparizione de' mestruai è molto più remota ne' paesi freddissimi.

La mestruazione, precoce nelle giovani molto nervose ed irritabili, è più tardiva nelle linfatiche, e la cui sensibilità è ottusa. Le giovani robuste e ben costituite van soggette alle purghe anche più presto delle deboli e cacochine. Finalmente quelle che abitano le città, che fra-

quantano il mondo , onde i sensi sono in mille guise eccitati , che s'abbandonano all' onanismo, arrivano alla pubertà prima di quelle che trovansi in circostanze opposte.

Fare in modo che la prima mestruazione non sia molto prematura , che avvenga facilmente e senza danno , ecco lo scopo che in igiene ciascuno propor deesi in riguardo ad essa. Coll'enumerare le influenze che rendono la pubertà molto precoce nelle giovanette , ò a sufficienza indicato quel ch'è mestieri evitare per prevenire un tale inconveniente. Tissot à fatto giudiziosamente osservare che le mestruazioni premature spesso contribuiscono ad indebolire le donne per tutta quanta la lor vita , ed a gettare in esse il germe di ogni malattia di languore. Siffatta anticipazione à in oltre il grave inconveniente di rendere le giovanette atte a concepire prima dell'epoca in cui potrebbero divenire madri senza alcun pericolo per esse , e colla fondata speranza di condurre al termine ordinario figli ben costituiti.

I segni precursori della prima mestruazione sono relativi per la maggior parte e ad uno stato di pletora , e , direttamente o simpaticamente , all'irritazione dell' utero e delle sue dipendenze. I primi sono gravezze di capo , vertigini , irresistibile propensione al sonno ed al riposo , difficoltà nella respirazione , ec., ec. ; i secondí, dolori ai lombi , alle cosce , alle anguinaia , alla region ipogastrica , dolori talvolta gagliardissimi. In certi casi si manifesta uno scolo giallastro dalla vulva , le sue labbra si enfianno , e sonosi ancor veduti accessi svilupparsi nella spessezza di queste parti. Spesso del pari le poppe si gonfiano , s'induriscono ed addiven-

gono la sede di sensazioni spiacevoli e di dolorosi spasmi. Altri segni finalmente hanno la loro sorgente nello stato generale della sensibilità. Le giovanette sperimentano mali di nervi, sono triste, abbattute, propense alla collera, alla impazienza, ed alla maggior parte dei sentimenti interni appellati affezioni dell'animo e passioni.

In talune la prima mestruazione non è preceduta nè accompagnata da' fenomeni, di cui testè ò discorso; ma questo felice privilegio non tocca in sorte che a ben picciol numero di esse. La condotta da tenersi in riguardo alle altre varia secondo i sintomi che offrono: se questi s'appartengono alla pletora si procuri dissiparli con moderato esercizio, bevande rinfrescanti, governo vegetabile e poco nutritivo; si pratici puranco un salasso o si app'ichino sanguisughe alla vulva, se la pletora sia molto intensa; ma se predominino i segni irritativi, si facciano prender bagni e specialmente semicupi, si prescrivano de' cristèi emollienti, fumigazioni calde dirigonsi verso le parti sessuali, ed applicansi sul ventre larghi cataplasmi. A quel tempo bisogna vietare gli esercizj molto violenti, e se l'irritazion dell' utero è molto forte può ancora convenire il riposo; fa d'uopo finalmente non permettere che alimenti dolci, ed allontanare tutte le influenze atte a produrre vive sensazioni. Consigliar deesi puranco alle giovanette quando divengon nubi, d'evitare colla massima cura ogni subitaneo raffreddamento; e siccome potrebbero esser colpite da improvviso terrore alla vista d'uno scolo ad essoloro assolutamente incognito, così le madri prudenti non debbono temere di anticipatamente avvertirle della rivoluzione che va in esse ad accadere.

§. II. *Della mestruazione considerata nel tempo che separa la pubertà dall'età critica.*

Le influenze favorevoli o nociue alla mestruazione, operano su di essa in due maniere. L'azione delle une è *diretta*, si esercita anche nella durata de' mestrui, e gli effetti ne sono immediati: quella delle altre, al contrario, è *indiretta*, e dispone le donne, negli intervalli delle loro purghe, ad averle in tal modo o in tal altro. Dobbiamo dunque stabilire una distinzione tra il governo che conviensi alle donne *fra le epoche mestruali*, e quello che osservar debbono nella *durata dello scola*. Impertanto diremo che queste due specie di governo tendono al medesimo scopo, sono destinate a far che la mestruazione si esegua nel modo più conforme ai voti della natura, cioè da non essere scarsa nè eccessiva, da ritornare periodicamente in ogni mese, di non produrre dolori molto acerbi, e finalmente di non fare che il corso ne venga da alcuna cagione disturbato.

A. *Del governo che conviensi alle donne fra le epoche mestruali.* Tutto ciò che tende ad esaltare la generale sensibilità, o più specialmente quella dell'utero, à disfavorevole influenza sulla mestruazione; in fatto è dimostrato che la maggior parte delle molestie che l'accompagnano, delle perturbazioni che prova, sono per lo più dovute all'eccessiva sensibilità dei soggetti. Le madri facendo di buon ora assaporare il gusto della civetteria alle lor figlie, esaltando siffattamente una *impressionabilità* la quale à già molta disposizione ad accrescersi, le preparano una copia di mali alla testa dei quali uopo è collocare quei dipendenti dallo

sconcerto de' mestruai. Le vestimenta molto calde, i letti troppo morbidi, operano in egual guisa: l'uso assai frequentemente ripetuto de' bagni tiepidi e caldi à simile influenza. Riguardo ai bagni freschi e soprattutto a quelli d'acqua corrente, negli intervalli de' mestruai, il loro impiego à sovente vantaggiosi effetti nelle donne che perdono una insufficiente quantità di sangue, o in quelle il cui scolo sia eccessivo. Quelle che abitualmente si nutrono delle più eccitanti e succose vivande, che fanno uso de' più generosi vini e liquori, perdono ordinariamente molto sangue. Le donne oziose, quelle che passano porzion della vita in una sedia bassa a braccioli, nel letto, in una carrozza ben sospesa, che il lor mestiere le obbliga a star di continuo sedute, si trovano nella medesima circostanza. I loro mestruai s'assomigliano piuttosto ad una emorragia che a scolo naturale, colano per sei, otto e qualche fiata per dieci giorui. È comune il vedere donne pallide, gracili, delicate, credersi estremamente sanguigne a cagion del loro eccessivo flusso mestruale, intantochè veggonsene altre forti, carnose, la cui carnagione è vivamente colorita, che si danno a penosi esercizi, perdere ogni mese poche gocce di sangue, e non stimarsi tali. Il viver lautamente riunito alla mancanza di esercizio, cioè un concorso di cagioni che tendono al colmo a produrre molta grassèzza, ànno per effetto la diminuzion del flusso mestruale. Si è osservato che questo scolo diminuisca in ragion dell'accrescimento della pinguedine nella donna, e che quelle la cui

corpulenza è considerabile ne sieno quasi assolutamente prive.

Le donne che leggono molti romanzi , si compiaccono della lettura de' libri osceni , vanno da piacere in piacere , frequentano i balli , gli spettacoli , si danno con ardore allo studio delle belle arti , si abbandonano all' onanismo eccedono nel concubito , ec. ; ec. , anno per lo più abbondantissima mestruazione e tempestosa. Le donne pubbliche anno eccessivi mestruai ; le ripetute gravidanze producono effetto opposto. In fatto gli è rado che la mestruazione d'una donna madre di molti figli sia abbondante come lo era avanti la sua prima gravidanza.

B. Del governo che si conviene alle donne nelle epoche mestruali. Una donna mestruante col soggiornare in una camera la cui aria sia molto calda , si espone a gran perdita , o anche ad una subitanea suppressione dello scolo : ma ciò che soprattutto temer dee sono i raffreddamenti ; tutto di osservasi il passaggio subitaneo da luogo caldissimo in uno freddissimo , il porre i piedi nudi in sui mattoni , l'immersione delle estremità nell'acqua fredda , e del corpo in un bagno freddo e anche in un bagno qualunque (v. d. p. 22. V. II.), arrestare o turbare in un modo più o meno pericoloso il flusso mestruale. Ella debbesi in guisa coprire da non temere le vicissitudini atmosferiche ; e se il cangiamento di stagione l'obblighi a mutar vestimenta , a prenderne delle meno calde , opererà saggiamente se attenda che l'epoca mestruale sia finita per ciò fare. Dee parimenti evitare sopra ogni altra cosa, in queste epoche, le vesti le quali esercitando un costringimento

molto forte , potrebbero essere di ostacolo alla circolazione.

Si è molto gridato contra i pannilini che usano le donne per mondezze , e sonosi esaurite tutte le formole di anàtema contra questi ; ma coloro che in siffatta guisa ànno operato si sono sempre mai con discernimento comportati ? A creder mio costoro in questa circostanza come in molte altre s' ànno cacciato innanzi lo scopo , sono usciti dai limiti della verità ed ànno applicato all' uso di una cosa quello che si avrebbe dovuto dire dell'abuso. Senza fallo l'applicazione di pannilini sulla vulva scema il flusso del sangue ; questi non tardano a lordarsi e ad esalare un odor forte ; tenuti per lunga pezza possono operare come corpi irritanti sulla vulva , ed ivi produrre bottoni ; ma v'è cosa più incomoda , più lorda per una donna , che più l' esponga ad umiliazioni , il che anche nel riguardo della salute può produrre funesti effetti , quanto il non tener paunilini , specialmente allorchè abbondanti sono le purghe ? Onde prevenire siffatti inconvenienti , i quali meritano seria attenzione , un panno soprattutto quando è di lino , non molto strettamente applicato sulla vulva e sovente rinnovato , a me sembra un espediente in uno efficace ed innocente.

Le donne mestruali debbono con reiterati lavamenti tener nella più grande mondezze le parti sessuali . Ma qui una quistione che sovente elleno indirizzano ai medici . Possiamo indistintamente servirci per questi lavamenti di acqua calda o fredda ? Risponderò che l'acqua molto fredda o molto calda può per l'impressione che produce , cagionare una subita-

nea suppressione dello scolo o accrescerlo eccessivamente: che l'acqua tiepida non produce mai inconveniente, e la moderatamente fredda ne à di rado, specialmente nelle donne abituate a valersene. Alcune aggiungono all'acqua, liquidi profumati; faccenda da civetteria che non potrebbe avere reali conseguenze, se non quando siffatte addizioni potessero apportare grandi modificazioni alle proprietà dell'acqua.

Il governo alimentoso deesi ancor più invigilare nell'epoca de' mestruì che in ogni altra; imperocchè molte donne a quel tempo non ben digeriscono, e l'osservazione prova che una laboriosa digestione può turbarne lo scolo. Convien schivare nel durar di questo flusso l'uso di sostanze molto eccitanti. Non si conosce mai anticipatamente tutto il grado d'una impressione in una donna che à le purghe; poichè queste possono in un tratto essere arrestate da una influenza alla quale tale donna sarebbe stata cento volte sottoposta senza esserne pregiudicata.

La donna nella durata de' mestruì dee far moto o starsene in riposo? A questa quistione non si può dare che una risposta relativa.

Quanto è necessario alle donne le quali in conseguenza della loro inattività o estrema sensibilità, hanò mestruì abbondantissimi, di far molto esercizio fra le epoche de' mestruì, tanto nella durata di questi importa loro di farne poco; imperocchè allora il moto accresce in uno e i dolori che accompagnano lo scolo del sangue, e l'abbondanza. Spessissime fiate osservasi questo scolo prendere il carattere di una perdita dopo una lunga corsa a piedi, un viaggio in carrozza trabalzante, dopo il salto d'una fossata, dopo una caduta sul sedere, ec.,

ec. L'utero è sì debilmente sospeso alle parti vicine, che ogni violenta scossa può pregiudicarlo nell'epoca in cui è la sede del menstrual lavoro. Impertanto un moderato esercizio, talvolta anche un po' di trapazzo, possono essere vantaggiosi alle donne che perdono insufficiente quantità di sangue, ed in quelle il cui scolo si faccia con pena.

Le vive emozioni dell'animo, le passioni, sono le cagioni più frequenti delle suppressioni dei mestruj. Si raccomandi dunque alle donne menstruanti di tenersi lontane da tutto ciò che potrebbe in esse provocare tali movimenti, ed alle persone che le circondano di procurare ad allontanare da quelle tutte le cagioni atte a fortemente commuoverle.

Abbiam già veduto che il concubito nell'epoca della mestruazione sia dannevole per gli uomini, aggiugniamo che sovente lo è ancor più per le donne; poichè la scossa nervosa che accompagna la copula, l'irritazione locale che n'è la conseguenza, possono provocare i mestruj a colare con maggiore abbondanza, arrestarne in un tratto il corso, e determinare nell'utero, già eccitato pel solo fatto della mestruazione, un *sopraeccitamento* morbifero più o meno doloroso. È chiaro adunque che quand'anche la nettezza non formasse un dovere di astenersi del coito nel durar dello scolo de' mestruj, la salute ne farebbe una legge.

§. III. *Della mestruazione nell'epoca della sua definitiva cessazione.*

L'età in cui quest'epoca nominata critica giugne nelle donne, non è per tutte la stessa;

sero innumerevoli irregolarità ; in guisa che invece di ritornare in ogni trenta giorni , vengono ogni dodici o venti ; ed altre volte non accade la loro definitiva cessazione che dopo ritardi più o meno prolungati. In alcune donne questa cessazione si fa di botto e per altro senza il menomo inconveniente ; nullameno la graduata sparizione de' mestruì è da preferirsi. In certi casi avanti che per sempre si sopprimessero , presentano un accrescimento considerabile e nella durata e nella quantità : e se in una donna duravano per due giorni al più , durano per otto o dieci , e con estrema abbondanza. Di frequente uno scolo leucorroico più o meno copioso supplisce per qualche tempo il flusso mestruo ; e finalmente spesso abbondantissimi e per l'ordinario notturni sudori incomodano le donne a quell'epoca , ed anzi qualche volta per lungo tempo ancora dopo che è passato. Malgrado tutte siffatte anomalie e molte altre ancora che potrei esporre , pure veggiam che la salute di numerosissime donne non soffre attacco veruno , ma sgraziatamente la faccenda non va sempre in cosiffatto modo.

Le malattie che si osservano nelle donne all'età critica sono numerose e il più sovente croniche. Le cefalalgie , le vertigini , la gravezza del corpo e tutti gli altri fenomeni della pletora sono i sintomi meno gravi che a quell'epoca offrono. Molte donne sono tormentate anche da vaghi dolori , da emfiagioni dolorose delle articolazioni , da mali di gola , o presentano varie affezioni cutanee , come erpete , furuncoli , risipole , ulceri , ec. Molte altre mostrano i primi sintomi degli intasamenti del fegato e della mil-

za, durezza scirroscie dello stomaco e del suo orificio pilorico. All'epoca critica ordinariamente si sviluppa il cancro delle mammelle, e specialmente le malattie dell'utero, le quali possonsi considerare come le più frequenti di tutte quelle che sopravvengono in quest'epoca; ora si annunziano con considerabili emorragie, ora con abbondanti flussi leucorroici. Sono metriti semplici o degenerazioni scirroscie e cancherose e del collo, e del corpo dell'utero; ulceri del muso di tinca, polipi, vegetazioni di ogni natura, idatidi, ec., ec.; finalmente tutte le affezioni che tengonsi siccome il prodotto dell'irritazione della matrice.

Che far deesi onde preservar le donne dalle testè noverate malattie? Qual governo consigliarle onde pervenire a questo intento? Può mai un governo aver tanta vaglia da prestar servigi di tal fatta?

Sì certamente il governo può molto; ma si cadrebbe in fallo nel credere che quello che prevenir dee i perigli dell'epoca critica debba cominciare al suo arrivo, oppure al suo avvicinamento; poichè uopo è che siffatto governo cominci colla mestruazione e duri quant'essa. Le donne che temer più debbono l'età del ritorno sono quelle c'àn vissute nella mollezza, onde la general sensibilità, e quella dell'utero più specialmente, sia stata eccitata in mille guise, esaltata; le donne che si sono abbandonate al libertinaggio; quelle che non sono state mai madri, o i cui mestruj àn sperimentati frequenti disordini. È certo che le donne di campagna vadano esposte ai pericoli dell'età critica molto meno delle nostre cittadine sempre mai circondate da influenze atte ad apportare il disordine nella mestruazio-

ne, ad esaltare la generale irritabilità e più particolarmente quella degli organi genitali.

Le donne che sono sul punto di *perdere* la mestruazione, debbono evitare le grandi raunanze, le camere molto calde ed ove l'aria non è rinnovata a sufficienza, le veglie prolungate, e soprattutto le serate dedicate al ballo o al giuoco. Si vestano moderatamente, ma bastevolmente, e si guardino di vestimenta molto strette. Il semplice fregamento di una mammella può a quest'epoca esser seguito da affezion cancerosa di quest'organo. Non v'è abitudine più pregiudiziosa alle donne giunte all'età critica, dell' esporre il petto e le braccia scoperte all'azion d'un'aria fredda ed umida. Convien loro anche schivare i letti molto caldi e morbidi, i quali ànno il nocumento di commuovere i sensi e d'invitare a piaceri che le donne, nell'epoca onde qui si tien parola, debbono gustare con molta sobrietà.

Il governo alimentoso sia dolce e rinfrescante, e si osservi una rigorosa astinenza degli alimenti stimati afrodisiaci. Le donne che fanno abituale uso di cibi e bevande molto eccitanti, di vivande condite con aromati, di vini generosi, di liquori alcoolici, e specialmente del caffè, ec., debbono aspettarsi tempeste alla venuta dell'epoca del ritorno. Molti medici ànno asserito che le leucorrèe e le malattie dell'utero sieno divenute molto più numerose da che l'uso del caffè si è sì grandemente esteso presso le donne di città.

Non sarebbe molto raccomandare l'esercizio alle donne pervenute all'età critica, ma siffatto esercizio abbia specialmente luogo negli intervalli delle epoche mestruali, o in quelli che

ad esse corrispondono dopo la definitiva cessazione delle purghe. Nullameno mai non deesi portare alla stanchezza, nè soprattutto sia accompagnato da forti scosse, come quelle che si provano nella corsa, nel *walzer*, nel salto, o nell'andare in carrozze mal sospese.

La quiete dell'animo al pari del moderato esercizio del corpo, è pure necessaria alle donne che *perdono* la mestruazione; imperocchè non avvi epoca nella loro vita in cui le passioni lente e triste, come la mestizia, la noia, ec., possano avere conseguenze più funeste. Debbonsi astenere se non de' piaceri, almanco degli eccessi venerei, poichè in essoloro l'utero va ad addormentarsi, e finchè questo sonno non addivenga perfetto e profondo, la loro salute corre rischi: c'è allontano adunque accuratamente tutto ciò che potrebbe porvi ostacolo o ritardarlo.

Si sono pur consigliati alle donne in cui l'età critica sia per giugnere oppure giunta, varii mezzi terapeutici, come il salasso, i cauteri, i vescicatorii, i purganti, ec., i quali aver ponno possanza a combattere le malattie a quest'epoca sopravvegnenti, ma come mezzi *preservativi* non hanno alcuna vaglia; il che ci fa astenere di qui parlarne.

DELLA GRAVIDANZA E DELLE REGOLE D'IGIENE RELATIVE.

Al considerar quanta propensione abbia la salute delle donne incinte a disordinarsi, quanto siffatti disordini sieno funesti alla gravidanza, e quanto più gravi le malattie che sopravvengono nella sua durata, sentiam a qual punto

in quest' epoca importi l' osservare colla massima esattezza le leggi della igiene.

Siccome nella gravidanza l' utero è molto irritabile , e spesso ancora in uno stato di *sopraeccitamento* più o meno considerabile ; siccome in quest' epoca è il centro dal quale parte una copia di simpatiche irradiazioni , così lo scopo che specialmente propor dobbiamci si è di rimuovere dalle donne gravide tutte le cagioni irritanti , e con particolarità quelle che hanno speciale azione sulla matrice (1).

La tosse , soprattutto quando è gagliarda e ripetuta , è possente cagione di aborto ; lecco perchè si raccomanda alle donne incinte di evitare i subitanei passaggi del caldo o del freddo , e lor si consigli di stare in casa nelle stagioni in cui l' atmosfera va soggetta a frequenti vicissitudini , di rinunziare alle serotine passeggiate , principalmente ne' tempi freddi ed umidi , e di astenersi delle bevande diacciate allorchè stanno molto riscaldate.

Un' aria purissima si conviene alle gravide ; poichè si è osservato che un' atmosfera pregna di putride esalazioni le dispone all' aborto , e ch' elleno sieno più delle altre sensibili agli effetti de' miasmi . Debbono guardarsi di abitare in luoghi bassi ed umidi , in contrade anguste , infette ed oscure , in case di fresco co-

(1) In tutti i tempi , il rispetto dovuto alle donne incinte , è stato sì scolpito nel cuore dell' uomo , che gli antichi popoli le riguardavano come inviolabili e sacre. Gli Ateniesi concedevan perdono , anche ad un omicida , ove cercasse rifugio presso di esse. Gli Egizii , i Greci , i Romani non facean alle gravide l' estremo supplicio sperimentare : le condannate eran sottomesse alla lor pena dopo essersi sgrayate—*Trad.*

strutte, ec. Si consigli loro di tenersi lontane, nel durar della gravidanza, dalle numerose riunioni, come da talune serate, e specialmente dai balli; di schivare tutti gli odori forti ancorchè le apportassero piacere; infatti fiori lasciati nella notte, nella camera d'una gravida le cagionarono violenti attacchi isterici. O' d'uopo aggiugnere che queste precauzioni abbiano una utilità tanto più grande, quanto più le donne sieno nervose, delicate, e che tutto di veggiamo le donne di campagna impunemente affrontare la maggior parte delle influenze che farebbero abortire le nostre cittadine?

Le donne non debbono nel tempo della gravidanza, vestirsi molto leggermente, scoprirsi intempestivamente, esporre il petto e le braccia nude alle intemperie delle stagioni, e principalmente portare vestimenta molto strette. Debbesi soprattutto raccomandar loro di non vestir di que' busti che imprigionando e comprimendo la pancia ne impediscono l'aumento. Tali imprudenti compressioni si oppongono al libero accrescimento del feto, irritano l'utero, l'impediscono di portarsi in avanti, l'obbligano a deviare verso l'un de' lati, e danno luogo in tal guisa ad obliquità le quali al momento del parto ne rendono qualche volta difficile il compimento. Nelle donne che in conseguenza di ripetute e molto voluminose gravidanze la parete dell'addomine si sia talmente rilasciata da cadere a mo' di bisaccia, qualche volta a segno da ricoprire la parte superiore delle cosce, è necessaria una cintola, la quale non deve comprimere la pancia, ma rilevarla, o per lo meno sostenerla; e siccome essa cintola convien che si presti alle variazioni di volume che il veu-

tre può presentare, così bisogna farla elastica per mezzo di molle.

Quando le donne hanno il pensiero di allattare debbon fare in modo che i capezzoli non sien schiacciati, compressi da vestimento alcuno. L'uso de' busti come altrove lo abbiain detto (*ved. p. 35. V. II.*) schiacciando la parte sporta del capezzolo, à rese una quantità di donne disadatte all' allattamento. Quelle donne che hanno i capezzoli depressi debbono cercare di renderli più sporti negli ultimi mesi della gravidanza, e vi pervengono con molta facilità, o mediante il succiamento fatto con una pipa, o ancor meglio col natural succiamento. Quelle che trascurano siffatta precauzione si espongono a non poter dar latte, o a provare gl' intollerabili dolori che ordinariamente accompagnano le ragadi delle mamme.

La donna incinta può far uso di bagni! A questa quistione gli antichi rispondono costantemente colla negativa, e Lorry dovendo curare una gravida attaccata da affezion nervosa restia ad ogni mezzo, non osò adoperare i bagni senza aver prima consultato Levret. In appresso si è caduto in un eccesso contrario. I bagni tiepidi quando assai spesso si ripetono possono produrre gravi inconvenienti nelle donne molli, linfatiche, prive di energia, e disporle all' aborto; ma non potrebbero nuocere alla gravidanza quando fossero presi con misura, ed anche spesso è cosa indispensabile ripeterli nelle donne molto nervose ed irritabili. Finalmente presi negli ultimi mesi della gravidanza, danno maggiore arrendevolezza alle parti molli e rendono il parto meno lungo e laborioso. I bagni caldissimi debbono in ogni modo sbandirsi dalla

gravidanza , specialmente se vi sieno segni di pletora : quelli di acqua corrente àno effetti nocevoli nelle donne non abituate , le quali sarebbero eccessivamente sensibili all' impressione che provano nell'immergersi. Salvo questo caso io non trovo in essi che favorevole influenza ; in fatto ò veduto molte volte che donne incinte dopo aver preso un bagno di fiume si sieno sentite più vivaci , più forti , e meno incomodate di prima. In quanto ai piediluvii ed ai bagni del sedere , quantunque non sia ben dimostrato che possano determinare l' aborto , come generalmente si crede ; sia spesso accaduto che giovani ne abbiano fatto , senza veruno risultamento , un uso clandestino per ree mire , pure a creder mio debbonsi tollerare soltanto come mezzi di mondezza.

Molte donne credono dover elleno mangiare per due allorquando sono incinte ; siffatto pregiudizio , che procede da ragionamento che non lascia d' essere specioso , è sovente fatto loro commettere i più dannosi errori di governo. La quantità di cibo che prender possono esser debbe stabilita dal modo come digeriscono e dall'intensione dell'appetito , il quale quando è vivo e le digestioni facili , lo calmino senza però attendere la sazietà per por termine al desinare. Se il bisogno degli alimenti si faccia spesso sentire , come la faccenda accade in un gran numero di esse , lo soddisfino semprechè si mostra ; ma se le digestioni sono cattive , debbono rigorosamente osservare la massima sobrietà quand' anche sieno energicamente stimulate dalla fame. Siccome la gravidanza non è sempre capace di resistere alla violenta irritazione ed agli sforzi del vomito che accompagnano le de-

pravate digestioni , così le donne gravide debbono più delle altre temerle e fuggirne tutte le cagioni.

Non àvvi cosa più difficile di regolare il governo dietetico d' una donna gravida in quanto alla scelta degli alimenti ; imperocchè si presentano in ogni istante i più bizzarri appetiti , e le più singolari anomalie. Così una à invincibile ripugnanza per le più delicate vivande , per vivande che non à guari formavan la sua delizia ; un' altra non à gusto che per le più immonde sostanze , le più restie agli organi digestivi ; questa è violentemente incomodata per aver presa una picciola quantità del più dolce e leggiero alimento ; vomita il latte , il brodo , e digerisce senza pena le più grossolane ed indigeste vivande. Siffatte bizzarrie e molte altre che produr potrei sono d' insormontabile ostacolo per la determinazione d' un governo alimentare comune alle donne gravide. In vano alcuni autori àn voluto provarvisi ; poichè coi loro sforzi non altro àn prodotto che una copia di precetti da non potersi e da non doversi eseguire. Così mi limiterò solo a raccomandare in general modo di non ricusare alle donne incinte gli alimenti che desiderano , quando possono digerirli , e non vi sia a temere che portino il disordine nella organizzazione ; di non forzarle a prendere quelli che esse ripugnano , quando anche sieno tenuti per buoni ; e di scegliere , per quanto si può , quei cibi che più nutriscono e meno irritano.

La constipazione è uno degli incomodi più comuni alle donne gravide. Sovente avviene che gli escrementi si accumulino nel retto , vi s' induriscano , il distendano , comprimano l' u-

tero, ne impediscano l'aumento e persino il rinnovano. L'irritazione cagionata da queste materie determina molestia, dolore, e finisce col provocare sforzi di espulsione i quali possono avere funesta influenza sulla gravidanza. Se i dolori del parto giungano pria che il retto si sia sgomberato, il volume di questo intestino appiccicchia uno de' diametri del bacino, ed impedisce il passaggio del capo per questo condotto osseo. Le donne incinte debbono dunque affrettarsi di andare al cesso quando il bisogno si affaccia, e adoperare gli espedienti che possono tener libero il ventre; se alcuna cosa non vi si opponga, il loro nutrimento si componga specialmente di alimenti rilassativi (*vedi* p. 152 v. II.); ed aiuteranno questo governo, se le evacuazioni addivengano rade, con cristei semplici o lassativi, con talune bevande, come il brodo di erbe, di vitello, colla decozione di susine, di tamarindi. I purganti si debbono amministrare colla massima circospezione alle gravide, e se la pertinacia della stitichezza obblighi in fine a valersene, converrà preferire quelli i quali, come la manna, l'olio di ricino, il calomelano, ec., non producono irritazione.

Un moderato esercizio è indispensabile alle donne gravide; imperocchè dà maggiore attività alle funzioni, e previene fino ad un certo punto i varii incomodi che per l'ordinario accompagnano la gravidanza; sarà più favorevole ad aria aperta, ed i suoi vantaggi duplicati quando si faccia succedere al pranzo. Molte donne trovano un sufficiente esercizio nel genere di professione che esercitano, e potrem dire quello contratto per abitudine esser sempre, se non il migliore, almanco quello che debbe-

si meno temere. Le donne che si danno ai travagli dell'agricoltura di rado gl'interrompono nella gravidanza, e non per tanto questa percorre ordinariamente i suoi periodi con molta regolarità ed immune da accidenti. L'esercizio che meglio si conviene alle donne, le quali per la loro social condizione non vanno soggette a qualsisia specie di lavoro, è il passeggiare; non di meno vi sono donne che debbono colla massima riserba far moto: noi produrremo quelle già parecchie fiate abortite; che al più picciol moto provano dolori più o meno vivi ne' lombi, nel basso ventre, nelle anguinaie e nelle cosce, e quelle che sendo passate a marito molto giovani addivengono pregne pria ch'è fossero interamente sviluppate. Io per impedire che una giovane s'abortisse non feci altro che tenerla in letto per la maggior parte della sua gravidanza, e pur non ostante si sgravò alquanto prima del termine ordinario della gestazione. Una passeggiata molto breve sia a piedi, sia in una carrozza ben sospesa o in battello, ecco i soli esercizi che permetter debbonsi alle donne nelle quali si teme l'aborto; ed anche questi del tutto affatto debbonsi vietare a' quelle già offerenti i preludii di siffatto accidente, che risentono vivi dolori nella region ipogastrica, ne' lombi, pesantezza al perineo, ec., ec.; e con più forte ragione allorquando questi sintomi s'accompagnano a scolo di sangue dalla valva. Queste donne debbon porsi a letto, ivi situandosi in modo da far che tutti i muscoli sieno nel più perfetto rilasciamento, cioè sul dorso, colle ginocchia piegate, i gartti sostenuti da cuscini, ed il capo alto. Non debbono abbandonare il letto se non

molti giorni dopo il total dileguo dei sintomi che facean temere l'aborto.

Le specie di esercizio che schivar debbono tutte le donne incinte, e con più forte ragione le minacciate d'aborto, sono quelle che imprimono forti scosse al corpo, come i viaggi in carrozze non sospese oppure malamente sospese, per contrade ineguali e scabre; come l'equitazione, il ballo, e soprattutto taluni balli, ec., ec. Tutto di veggonsi aborti prodotti da cammino sforzato, da eccessivi travagli corporali, da un passo falso, da strepitose grida, da moto fatto per attigner l'acqua, per sollevare un peso, o per prendere un corpo situato a certa altezza, ec., ec. Alcuni filantropi si sono sforzati ad attirare l'attenzione de' governanti sopra quelle donne incinte costrette dalla necessità a darsi a penosi travagli, acciocchè prendessero spedienti atti a sottrarle alla dannosa influenza degli sforzi che tutto di fanno. Possa la voce di questi amici della umanità aver mai ascolto!

In vano una copia di dotti si è studiata a tutto potere di distruggere i pregiudizii relativi agli effetti dell'imaginazione delle donne sui figli che portano nel seno; imperocchè siffatti pregiudizii eran di gran lunga radicati pria de' loro sforzi. Quando un bambino viene alla luce con una macchia alla pelle, o con un qualunque vizio di conformazione, tosto vi si trova una perfetta rassomiglianza con qualche oggetto esterno, il quale avrà eccitato un sentimento di desiderio, di avversione o di orrore alla madre. Non avvi ragione che possa disingannare una donna su tal punto; e sempre che si tratta di simiglianti motivi, il medico che le inspira una

illimitata fiducia non à più alcun credito sopra essa. I pregiudizii, assurdi che si fossero, ànno puranco la loro influenza; potremmo dispregiarli, cercar di distruggerli, ma siccome la loro esistenza è un fatto, così bisogna farne conto; in conseguenza di ciò si dovranno allontanare dalle donne gravide, quantunque non prestino ascolto ad errori di tal fatta, individui deformi, epilettici, oggetti spiacevoli, ec., ec.; poichè l'impressione ch' essi farebbonle provare, il timore ch' siffatta impressione lascerebbe, potrebbero apportar nocumento alla salute di quelle, e talora forse a quella del bambino.

Un fatto abbastanza certo si è che una donna nel provare una gagliarda emozione, nell'esser presa da violenta collera o da sentimento dichiaratissimo di paura, di orrore, ec., tosto sente agitarsi il feto nell' utero in un modo insolito, a segno da rimanerne talvolta incomodatissima. Esiste adunque fra la madre ed il figlio tale relazione, che quest'ultimo partecipa quasi istantaneamente delle emozioni dalla prima risentite. In che mai consiste questa relazione? come si stabilisce? Al fisiologo spetta rispondere, se egli il possa, a simiglianti quistioni; poichè l'*igienista* veder dee nel fatto testè citato, una pruova dell'influenza del morale della madre sulla salute del figlio, e conseguentemente della necessità di allontanare dalla prima tutto quello che potrebbe violentemente eccitare i sensi.

Gli avvicinamenti coniugali vietar debbonsi alle donne gravide? Molti medici e casisti àn risposto coll'affermativa, appoggiandosi sull'esempio delle femmine degli animali le quali si

allontanano dal maschio tostochè àn concepito; e citando quello di alcune popolazioni presso le quali le donne sono sequestrate ed isolate tanto quanto dura la gravidanza; e facendo anche valere i pericoli risultanti sì per la madre che pel figlio dalle scosse convulsive che accompagnano la copula. Zacchia pretende che una donna incinta abbia il dritto di rifiutarsi all'atto coniugale. Malgrado tutto ciò che si è scritto su questa materia, a creder mio il concubito moderato non può apportar inconveniente alcuno nella maggior parte delle donne incinte; tutto quello pronunciato contra l'uso di quest'atto non debbe esser diretto se non contra i suoi abusi; l'assoluta astinenza dei piaceri dell'amore durante la gestazione può anche, in talune donne, avere sfavorevoli conseguenze, tanto per esse quanto pel loro frutto, e ne' casi comuni può un coito immoderato esser seguito da effetti funesti; ed a talune deesi in modo assoluto vietare, e sono quelle che ànno le parti sensibili, gonfie, dolorose, che presentano segni da far temere l'aborto, che per l'età o per la costituzione sono predisposte a cosiffatto accidente.

DEL PARTO, E DELLE REGOLE D'IGIENE RELATIVE.

Le donne nei dolori del parto debbon porsi in un luogo sufficientemente ampio, nè troppo caldo, nè molto freddo; poichè nel primo caso il capo divien grave, pesante, doloroso, la faccia si arrossisce, le vene gonfiansi, il polso batte con forza, la respirazione s'ingombra, ec.; e questi sintomi sono frequentemente seguiti

dalla cessazion de' dolori, e da una emorragia nasale o uterina, e ancora da convulsioni; nel secondo caso, cioè quando è molto freddo, favorisce quel brivido, quel senso di general raffreddamento che mostrasi per l'ordinario in cert' epoca delle doglie del parto; e può anco, se la donna è coperta di sudore, cagionarne la suppressione, e per conseguente gravissimi accidenti.

La temperatura che si conviene ad una donna ne' dolori del parto debb' essere fissata dalle sensazioni quest' ultima essa prova, in guisachè bisogna riscaldare o rinfrescare l'aria, secondo ch'ella si lagni del caldo o pur del freddo. Nonpertanto avviene in talune circostanze, che la donna ne' dolori del parto tremi in un atmosfera la cui temperatura è soffogante, ed in talune altre in cui si lagni d'un calore eccessivo, sebbene respiri un' aria freschissima, ed anche fredda; or ben si vede che in siffatte circostanze le sensazioni da essa accusate non dienno indizii bastevoli onde modificare la temperatura del luogo in cui si trova.

Allorchè il tempo è procelloso, la donna sperimenta molestia, uno stato di generale spasmo, il quale spesso ritarda il parto, terminando ordinariamente al primo tuono, ed obbliga di frequente a far prendere un bagno o praticare il salasso. Del rimanente, quando l'atmosfera è calda e tempestosa, convien tenere le finestre aperte, ed innaffiare il pavimento con acqua inacetata.

Le vestimenta di donna in parto sien lente e leggieri; niuna cosa dee gravitare sul ventre, ogni costringimento potrebbe esserle nocivo. Molte donne hanno la savia precauzione d'in-

trecciarsi i capelli dal cominciare delle doglie , e di aggiustarsi in modo da poter senza molto imbrogliarsi , trascurarne per qualche tempo la consueta cura ; altre si applicano una quantità di carte contra il capo con un fazzoletto fortemente legato , affinchè queste non si disordinino ; pratica in vero da biasimarsi poichè spesso produce alle partorienti insopportabili dolori di capo.

Molti letti meccanici , sedie , sedie a braccioli , sonosi inventati , ed ancora in uso in certi paesi , per ricevere le donne durante il parto. Un letto comune basta quante volte il parto sia naturale , e lo stato delle parti molli esteriori non esiga che sieno sostenute con molta forza nel momento in cui il capo vi passa. Salvo questo caso , il letto debb' esser fatto come qui appresso: si distenda un materasso sopra un letto di cigne , od ogni altro letto privo di spalliera , in guisa che una estremità corrisponda all' union dei due terzi posteriori del letto col terzo anteriore , intantochè l'altra ravvolta sopra sè stessa lasci a scoperto uno o due piedi dell'altra estremità. Questo materasso sia guernito d' un lenzuolo , e di guanciali i quali sieno situati come pure un traversino per ricevere il capo della donna; si fissi un bastone a traverso all'estremità del letto , per far di punto di appoggio ai suoi piedi , il quale sia legato solidamente e capace di resistere ai più grandi sforzi.

I bagni caldi e freddi non sono adoprati nel parto; i tiepidi allo incontro lo sono frequentemente , e per far cessare uno stato di spasimo , di critismo , opponentisi al parto , e per facilitare la dilatazione del collo dell' utero , e an-

cora per rendere meno rigide le parti molli esterne. Sigault si serviva, per rinvigorire i dolori, nel caso di sfinimento, di vesciche di porco riempite d'acqua fredda, le quali applicava sull'addomine. Alfonso Le Roy consigliava, al contrario, in simigliante caso l'apponimento di panni caldi. Sovente bastano fregagioni fatte colla mano sul ventre per risvegliare le contrazioni uterine, ed il parto affrettare.

Gli alimenti presi prima dell'incominciamento de' dolori del parto sono per l'ordinario resi col vomito nel tempo della loro durata; per lo più egualmente accade per quelli che sonosi introdotti nello stomaco prima d'essersi effettuato il parto; non per tanto si dee cercare, se la fame, come spesso accade, si faccia sentire nell'epoca del parto, di acquetarla con qualche sostanza alimentosa; imperocchè le sensazioni che accompagnano la *esurite* (ved. p. 190 vol. II.) possono infatti rallentare i dolori e ritardare il parto. Acqua zuccherata, vino allungato con acqua, tali sono le bevande che adoprar debbonsi onde spegner la sete. Qualche cucchiata di vino puro puossi accordare allorquando uopo è sostenere le forze, risvegliare i dolori, dar loro maggiore intensione e durata: picciole dosi di vino d'Alicante, di Madera o di Rota, sonosi talvolta bevute con vantaggio da donne molli, linfatiche, non irritabili, e la cui matrice non si contraeva. Nullameno dobbiam colla massima circospezione impiegare siffatti vini. Molte levatrici ed uffiziali della sanità credono anche che per dar forze alla donna in parto, convenga empirla sino a gola di vino e di acquavite; ma essendo stati i funesti risultamenti di questa pratica esposti in

tutte le opere di ostetricia, noi non ne faremo menzione.

Siccome l'esperienza dimostra che il parto accada più rapidamente allorchè la donna è in piè e cammini, che seduta o coricata, così non converrà darsi molta sollecitudine a farla mettere sul letto di parto, e la si dovrà obbligare a camminare lunghezzo la camera per quanto almeno le forze gliel permettano. Tuttavia avvi circostanze in cui convien che la donna stia coricata, e ciò praticar deesi in riguardo a quelle le cui doglie sono tanto rapide, da temersi un brusco parto, ed in seguito una emorragia uterina. Dobbiamo in pari modo comportarci allorchè il parto tarda molto ad accadere, allorchè la donna à ernie o prolasso uterino, il quale uopo è contenere, allorchè è debolissima, prova maucamenti, le gambe son gonfie, o finalmente allorchè è molto fatigata.

Gli sforzi della donna secondano potentemente le contrazioni uterine; ma onde essere efficaci, debbono accadere nel momento in cui il dolore si fa sentire, allorquando la metrice essa medesima si contrae con molta forza. Convien moderarli qualora le doglie sono in principio, camminano con molta prestezza, la donna soffre ernie, o mostri segni di malattie del cuore o de' vasi maggiori. Le strida eccessive hanno tutti gl'inconvenienti degli sforzi molto considerabili, ed in oltre sono frequentemente seguite da angina, da asfonia, da sputo di sangue, ec. Nullameno non deesi obbligare alla donna di moderare le grida se non quando impiega per produrle sforzi che alla espulsion del feto dedicar dovrebbe.

Se possibil fosse ridurre una donna in parto alle sue sole forze fisiche, sospendere in essa l' facoltà di provare emozioni e passioni, dovremmo affrettarci farlo. Ogni sentimento alquanto vivo può in essa sospendere il cammino del parto e produrre accidenti talvolta gravissimi. La presenza d'una persona alla donna disgustevole, spesso fiate è bastata a soffermare le doglie; e veggiam tutto d' indebolirsi e cessare, quando l'ostetricante o la levatrice giungono, e raddoppiar d' intensione se questi s' allontanino per qualche istante. Ogni parola uscita imprudentemente di bocca oppure malamente intesa, un segno non ben capito, ec., ec., sono stati frequentemente seguiti da tale inerzia della matrice, da obbligar di ricorrere al parto artificiale. Dovrassi adunque allontanare colla massima cura da donne in parto tutto ciò che potrebbe in tal guisa commuoverla ed a qualunque grado si fosse.

Non sempre il senso genitale si sopisce nelle donne in parto dotate di vivissima *impressibilità*, basta qui ciò solo accennare, per far che quelli dell' arte sen guardino.

DELLA ESPULSIONE DELLA PLACENTA E DELLE REGOLE D' IGIENE RELATIVE.

L' accidente che più temer deesi dopo il parto si è l' inerzia dell' utero e l' emorragia che ne è la conseguenza. L' aria fredda non può mai determinare siffatto accidente, al contrario prevenirlo e spesso rimediarvi; non va la faccenda in simigliante guisa per l' aria calda; così debbesi subito dopo espulso il bambino moderare il calore della camera per poco che sia forte, e specialmente se la donna è soggetta all' acciden-

te che si teme, se la matrice indugi molto a tornare sopra sè stessa, e se il sangue coli in abbondanza dalla vulva. Ne' casi ove questi fenomeni non avvengono, e se la donna provi insopportabile sentimento di freddo, come spesso accade, puossi coprire in modo da riscaldarla, e anche elevare alquanto la temperatura dell'atmosfera che respira.

Non debbesi affatto permettere ad una donna che non abbia ancora mandata fuori la placenta, di sedersi, cangiar letto, e ancor meno di camminare; si allontani tutto ciò che è capace a determinare emozioni, imperocchè non solo ritardar potrebbero l'espulsion della placenta, ma ancora recare spaventevoli emorragie. Il semplice annunzio del sesso del bambino basta sovente a provocare nella donna la cui matrice non siasi ancora sgomberata della placenta, questi accidenti. Eseguita la espulsione della placenta è mestieri, fatta alquanto riposar la donna, procedere alla toeletta: egli è indispensabile che il raccoglitore vi assista, e anche vi presieda. S' incominci prima dal capo, e quando sollecitamente si è dato sesto a' capelli, si coprano più o meno secondo la stagione e sempre in guisa che il capo non provi un calore molto forte nè l'impression del freddo: poscia si liberino le braccia e le spalle degli abiti che le involuppano, facendoli cadere sui lombi, e fatta questa operazione, si addossi alla donna la camicia e la camiciuola; finalmente si vesta. Convien però che non si sgomberi la partorientente degli abiti che deve abbandonare, che dovralli fare scorrere sulle parti inferiori del corpo, se non dopo aver proceduto al lavamento della vulva. Svestita ch'è si trasporti nel suo

letto, non permettendo che vi si rechi co' propri piedi. Si può riscaldare il letto, allorchè fa molto freddo, la partoriente risente un violento brivido, e non assi a temere emorragia alcuna.

DEL PUERPERIO E DELLE REGOLE
D'IGIENE RELATIVE (*).

Onde convenevolmente dirigere il governo di una puerpera, uopo è persuadersi che ella non è malata, e conseguentemente non esservi cura da farle fare; ma che la sua salute può esser turbata dalla menoma cagione, e debbonsi per ciò allontanare colla massima diligenza tutte le influenze che potrebbero quest'ultima alterare.

Il letto della puerpera esser non dee troppo duro nè molto molle; si guarnisca di un lenzuolo piegato in otto, ed ogni qual volta la donna sarà sul punto di riporvisi, sendo quello da poco fatto, si riscaldi, non perchè addivenga caldo, ma perchè non le faccia provare l'impression del freddo. Le parti sessuali si lavino almeno due volte al giorno, e sempre con acqua tiepida; se queste parti sieno gonfie e dolenti si adoperi per siffatti lavamenti la decozione della radice di altéa o di erbe emollienti; alcune donne dedicano a quest'uso la decozione di cerfoglio nel latte o nel vino caldo; quest'ultimo liquido allungato con acqua, le parti genitali non essendo dolorose, è immune da inconveniente. Dobbiam sempre

(*) Siccome terrassi nel seguente capitolo parola delle regole d'igiene relative all'allattamento, noi supporremo in questo che la donna non dia latte. — A.

mai opporci ai lavamenti astringenti talvolta impiegati nella mira di riparare alcuni disordini locali, conseguenza del parto. Una puerpera deve in modo vestirsi da non temere del freddo, il quale potrebbe essere funestissimo. Tuttavia non bisogna caricarla di vesti come molti credono necessario; imperocchè la donna in tal guisa coperta verserebbe torrenti di sudore, da rifinirla, e conserverebbe per l'epoca della purificazione una *suscettibilità* al freddo, da farle allora sovente pagar caro le cure poco prudenti ricevute durante il puerperio. L' applicar una fina tovagliuola sulle mamme della puerpera le preserva dai raffreddamenti, ed è approvabile; ma non sarebbe troppo levarsi contra l' uso di *soffocare il latte*, coprendo il petto con una quantità di tovagliuole; da prima perchè operando in tal guisa non altro si soffoga che la donna, e poscia perchè si trattiene nelle mamme un eccitamento contrario allo scopo proposto.

Non bisogna mai stancarsi di ripetere alle donne tentate di farsi applicazioni astringenti sulle mammelle, nel disegno di conservarne la bellezza prevenendo la febbre del latte, che questa febbre sia una condizione della loro salute, che ogni agente il quale vi porrebbe ostacolo potrebbe apportare funesti effetti a quest' ultima, e che d' altronde le sostanze astringenti abbiano una speciale azione sulle mammelle, che in luogo di conservarle, le corrugano ed appassiscono. Alcune donne coprono queste parti con un pezzo di carta straccia, uita con olio o sego; in quanto a me questa pratica non è altro, inconveniente, che di esser sordida. Altre adoprano il prezzomolo sminuzzato: senza preci-

samente negare l'influenza di questo topico, confesso di stimarlo innocente e del male e del bene che i libri e le comare gli attribuiscono.

Guai a quel raccoglitore il quale trascurasse di applicare all'intorno del ventre della puerpera una tovagliuola, poichè sarebbe inevitabilmente dannato del torto fatto da Lucina alla taglia di quest'ultima. Alcuni autori àn cercato di legittimare siffatta applicazione dicendo che diminuisca la violenza de' dolori del ventre, e prevenga le sincope, come gl'intasamenti cui a lor vedere le viscere dell'addomine vanno dopo il parto soggette. Per me il dirò francamente credo ch'essa a nulla serva. Una tovagliuola la quale sostenga bene l'addomine, potrebbe soltanto prevenire, almeno in parte, nella donna che si leva per la prima volta, le molestie e le stirature che allora fannosi sentire in questa cavità.

Molti temono di cangiare la biancheria alla puerpera, o di metterle quella imbiancata col liscivio, assai più della sordidezza. Questi pregiudizi saranno senza dubbio nati da qualche accidente dovuto all'impiego di biancheria molto fredda o non sufficientemente asciugata, o dalla dimenticanza delle precauzioni da prendersi nel mutar le vestimenta ad una puerpera.

L'aria da respirarsi dalle puerpere esser dee perfettamente pura, perchè sensibili più delle altre all'influenza delle emanazioni; e siccome i sudori ed i lochj ne forniscono in abbondanza; così la massima nettezza dovrà regnare ad esse intorno, e l'atmosfera della camera debbe spesso rinnovarsi. Nulla di più contrario alla salute delle puerpere, quanto l'aria infetta che

stagna in un alcovo o fra larghe cortine ermeticamente chiuse.

Se la temperatura della camera sia molto elevata, la donna prova molestia, cefalalgia, sudorî abbondanti ed anche, in certi casi, accidenti molti più gravi: se questa temperatura sia molto bassa, se la puerpera risenta l'impressione del freddo, è esposta a tutti gli accidenti che seguono la suppressione della traspirazione, de' lochj, o la perturbazione del lavoro che si fa nelle mammelle. Non si può fissare l'epoca alla quale la donna possa per la prima volta uscire, poichè la sua costituzione, lo stato della salute, ed una quantità di altre circostanze, come il clima, la stagione, la durata de' lochj, ec., la fanno variare: può dirsi solamente che mai la donna non debba uscire avanti del compiuto sgorgamento delle mamme.

Alcune ore di sonno dopo la espulsione della placenta, e allorchè la donna siasi rimessa nel suo letto, riparano le forze e la ricreano. Malgrado il precetto dato da taluni chirurghi di tener la puerpera sul dosso nelle ventiquattro ore che seguono lo sgravio, ella potrà prendere nel letto le sue abituali posizioni, e le più commode. Non le si dee mai permettere di levarsi avanti che la febbre del latte non sia finita; e per rifare il letto prima di quest'epoca, si trasporti sopra di un altro. Dissipata questa febbre, si permetterà alla donna, se d'altronde non vi si opponga veruna cosa, di sedersi ogni giorno in una sedia a braccioli, per un tempo che non eccederà di mezza ora per la prima volta, ma in seguito si aumenterà graduatamente in ciascun giorno. Sarà sempre imprudenza per le puerpere, e soprattutto per una copia di es-

se, il camminare prima dell'ottavo o nono giorno, e il fare una lunga corsa non ancor cessato lo scolo dalla vulva, ciò che spesso accade a capo di lunghissimo tempo.

Siccome le malattie infiammatorie sono quelle cui vanno più soggette le puerpere, così dovranno loro proibire tutti gli alimenti eccitanti, le bevande stimolanti, pe' quali tante donne sono incorse in infiammazioni addominali e nella morte. Delle uova fresche affogate, qualche pesce, e soprattutto leggieri minestre, ecco gli alimenti che meglio nell'epoca del puerperio si convengono. Il latte e caffè può permettersi alle donne abituate, quando non offrono al cun segno di malattia. Alimenti più sostanziosi ma di facile digestione si accorderanno, se d'altronde non lo impedisca alcuna circostanza, dopo la febbre del latte; ma nella durata di questa, si dovrà osservare una assoluta dieta. Finalmente è mestieri, quando si dirige il governo di una puerpera, evitare in uno d'imitare quelli che la terrebbero per nove giorni almeno nella più severa dieta come si trattasse di curarla da malattie che potrebbero sopraggiungerle, e quelli che la lascierebbero prendere a sazietà tutti i cibi di suo gusto e capriccio.

Siccome conviene una bevanda alle puerpere, così le si darà, o acqua zuccherata, od una decozione di orzo o di tiglio. Ma allorchè viene la febbre del latte si offre una quistione: *Debbonsi amministrare alla donna quei medicamenti che anno, come dicesi, la proprietà, di mandar via il latte?* La natura di quest'opera non mi permette di attaccare una quistione di sì alta importanza. Io mi limiterò a

dire che, malgrado gli argomenti impiegati dall'una parte e dall'altra, i fatti riferiti, e l'idea ridicola con cui si è cercato di coprire la dottrina delle malattie lattee, cosiffatta questione sia ancora lunge dall'essere risolta; e siccome fa di mestieri prendere un qualunque partito, lusingandoci ch'ella il sia, credo consistere il più savio nel rigettare tutte le sostanze stimate anti-lattee, le quali per la loro attività potrebbero apportare qualche pericolo, e nel fare uso di quelle che, anche per consenso dei pratici i quali non prestan credenza alle proprietà che le vengono accordate, non ànno altro inconveniente se non quello di non pervenire al loro scopo.

La puerpera deve astenersi compiutamente di ogni applicazione, come calcolo ed anche lettura, prima e soprattutto nell'epoca della febbre lattea: debbonsi da essa rimuovere gl'indiscreti ciarlioni, e in generale tutto ciò che le potrebbe procurare forti emozioni, e più particolarmente triste affezioni dell'animo. Si dice che nella città di Harlem, per costume stabilito, si vieti l'ingresso nella casa delle puerpere, con un cartello sospeso alla porta, alle persone di giustizia ed ai creditori. Si nasconderanno accuratamente alla madre le imperfezioni fisiche del figlio se ne abbia nel venire alla luce; e la morte di lui dovrebbe esserle annunziata con infinita circospezione. Ma il più critico momento per le puerpere che non allattano si è quello in cui conviene si separino dal loro figlio: or siccome il dolore che provano è tanto più grande quanto la partenza è più ritardata, così dovrassi affrettarla il più presto possibile, e fare che si effettui primachè arrivi la febbre lattea. Nullameno se quest'ul-

tima sia giunta, farassi bene ritardare il momento della separazione sino alla compiuta risoluzione delle mamme; allora il cordoglio della madre sarà al certo maggiore, ma troverassi ancor più in grado di resistervi.

**DELL' ALLATTAMENTO E DELLE REGOLE D'IGIENE
RELATIVE ALLE DONNE CHE ALLATTANO.**

Prima di esporre le regole d'igiene relative alle nutrici, convien esaminare, 1.° se lo allattamento sia vantaggioso alla salute delle donne; 2.° quali sieno quelle che possono allattare e quelle che debbono astenersene.

L' allattamento è mai vantaggioso alla salute delle donne? Il desiderio ben naturale che tutti i medici filosofi àuno provato di propagare il materno allattamento, li à menati ad asserire che non solo era vantaggioso ai figli, ma che ancora era un mallevadore, una condizione della salute delle madri, e che queste, col dar latte obbedivano in uno e al dovere e al loro interesse. Questa opinione, non temo dirlo, mi sembra almeno molto assoluta. Si possono addurre in favore dell' allattamento materno ragioni sì giuste e vere, che io stimo inutile ed anche disadatto proibirlo con motivi non cavati dalla esatta osservazion de' fatti.

Le donne che allattano, e non molto tardano a porgere il seno al bambino, àuno, come si dice, una febbre latteameno gagliarda. Questo fatto, se ancor fosse reale, mi sembra lunge dal meritare tutta la importauza dai libri accordata. Dico: se ancor fosse reale, imperocchè l' osservazione di moltissime donue mi à convinto che se non sia del tutto falso, per

lo manco esagerato. Ma supponiamo che il gonfiamento delle mammelle sia nonnullo o debolissimo durante il puerperio nella donna che allatta, ne segue che ne andrà immune? che non presenterà quando l'allattamento sarà finito, i fenomeni onde era stata esente nel suo principio? Spesso ò veduto nell'epoca dello svezzare, una tumefazione delle mammelle, una febbre lattea benchè forti, più forti ancora di quelle che tutto dì si osservano nelle sgravate di fresco.

Si è detto che le donne le quali non danno latte sieno soggette più delle altre agli intasamenti acuti e cronici delle mammelle. A questa asserzione non posso rispondere che con una assoluta negativa. Scongiuro i pratici a dirmi in chi mai abbian più sovente osservate malattie delle mammelle, nelle donne che non allattano o in quelle che allattano? Le prime vi sono esposte per alcuni giorni al più, intantochè le altre ne sono minacciate per quindici, diciotto mesi, ed anche per più anni, finalmente per tutto il tempo dell'allattamento. E quelle ragadi del capezzolo che producono sì vivi dolori, che così spesso obbligano le donne a cessar di allattare, ànno mai travagliate quelle che punto non allattano?

An detto ancora che queste ultime sieno più soggette delle altre alle malattie risultanti in un qualunque modo dal riassorbimento del latte. Non si direbbe, nel vedere il modo di certezza col quale parlano di siffatte malattie, che nulla vi sia di più facile quanto il distinguerle fra tutte quelle che assediano le madri? Ammettiamo tuttavia che questa diagnosi sia facile; conveniamo anche che le malattie cagionate dal riassor-

bimento del latte sieno più frequenti nel puerperio presso le donne che non allattano, che in quelle che allattano: l'argomento non à per questo un maggior valore; imperocchè il pericolo nella prima sussiste finchè dura il puerperio, intantochè nella seconda dura per tutta l'epoca dell'allattamento, e si accresce al momento dello svezzare.

Le donne che rifiutano di allattare i loro figli sonosi considerate come più soggette alle ulceri, allo scirro, al cancro dell'utero; la qual cosa si è attribuita al deviamiento verso quest'organo del movimento flussionario destinato alle mammelle. Qui ritroviamo ancora un fatto da potersi contendere, il quale è certamente molto difficile a stabilirsi sopra documenti non recusabili; ed una supposizione pur anche difficile a legittimarsi.

An fatto valere che i lochj sieno in minor quantità e durino minor tempo nelle donne che allattano che nelle altre: rimane a sapere se questo vantaggio sia molto grande. An detto ancora che l'epoca critica sia meno pericolosa in quelle; quistione in vero da doversi interamente sciogliere: che la mortalità nell'epoca del puerperio sia minore in quelle che danno latte che nelle donne che nol fanno; questo fatto sarebbe provato, se la mortalità fosse minore in tutto il tempo dell'allattamento, che in un tempo simile nelle donne che non allattano.

Il solo vantaggio dell'allattamento materno per le donne, che a me sembra il più certo, si è quello di provocare, di affrettare lo sviluppo nelle mammelle di un lavoro che non può soffrir ritardo e nè può imperfetta-

mente farsi senza pregiudicar la salute. Del rimanente questa utilità puossi egualmente ottenere in virtù di ventose, o del succiamento, operato e da cagnolini, e da ogni altra bocca che quella del bambino.

Ecco dunque a che si riducono i vantaggi tanto celebrati dell'allattamento materno *per le donne*. Il capitolo de' suoi inconvenienti è più lungo e soprattutto più certo. Quante malattie, pericoli, non sono tutto di la conseguenza d'un insufficiente succiamento, di un immoderato allattamento, o della brusca suppression del latte? Come le affezioni morbose che sopravvengono ad una nutrice sono più gravi e più difficili a guarirsi! Non dissimuliamo siffatti inconvenienti; imperocchè col non confessarli, si à il doppio torto di fare una cosa inutile, poichè l'interesse del bambino, gl'immensi vantaggi che egli ritrae dall'allattamento materno, contendono con molta eloquenza in favor di quest'ultimo; e di togliere alle madri tutto il merito legato ad una rinunzia di sè medesime, tutto il valore del loro sacrificio.

Quali donne possono allattare, e quali astener debbonsene? Le donne attaccate da malattia cronica di qualche organo importante non debbono allattare, prima per esse, perchè l'allattamento non farebbe nella maggior parte dei casi, che aggravare il loro stato; e poscia pel figlio, poichè l'esporrebbero agli effetti di un latte di cattiva qualità. Debbon le donne specialmente guardarsi di dar latte quanto sono afflitte da eruzioni erpetiche, sporgenti in fuori, vive, umide, e producendo insopportabili pruriti. Pur non di meno una madre sifilitica deve allattare il figlio per due ragioni, sì perchè

quello potrebbe infettare una nutrice sana, e si perchè basta curare la madre per far che il figlio cavi dal latte il rimedio che gli conviene.

Lo schiacciamento del capezzolo è un ostacolo talvolta insuperabile per l'allattamento; avviene un altro ancor più diretto, cioè la mancanza del latte. Non potrassi prevedere che una donna incinta ne vada mancante, se non quando la cosa sia già accaduta ne' precedenti parti. Nullameno l'allattamento sarà possibile, quantunque la madre abbia poco latte, quante volte il bambino sia ben costituito, e la forza degli organi digestivi permetta di supplire con qualche alimento alla insufficienza dell'allattamento.

Le donne che si danno a travagli molto penosi debbono astenersi di dar latte; e benchè s'abbian vedute donne deboli, delicate, divenire eccellenti nutrici, pur deesi in generale consigliar loro di non allattare. Malgrado i dubbii elevati da alcuni pratici, il latte delle donne incinte è cattivo, ed elleno debbono cessar di dar latte tosto che s'avveggano di esser grvide. Finalmente vengono considerate come cattive nutrici le donne che abitano luoghi malsani, che prendono nutrimento insalubre, le cui carni sono flosce, la pelle giallastra o di eccessiva pallidezza, che montano di frequente in collera o si abbandonano ad ogni sorta di eccesso.

Or siccome il succiamento assai spesso ripetuto produce gravi inconvenienti, è capace di alterare la costituzion delle donne, ed anche tal volta di minacciarne la vita, importa perciò a ritener l'allattamento in certi limiti, ed a moderarlo se venisse ad oltrepassarli. L'eccessivo dar latte bentosto si conosce dai se-

guenti fenomeni: la donna sperimenta molestie, stirature, dolori alla region epigastrica; sensazioni che s'assomigliano a quelle della fame, o piuttosto a quella condizione dello stomaco che abbiamo denominata *esurite*; fanno egualmente sentire dolori tra le spalle, le digestioni sono languide, sopravvengono mancamenti, la donna s'indebolisce, si appassisce e dimagra, una secca tosse la tormenta; le membra addivengon tosto la sede e di dolori contusivi, e di un sentimento di stanchezza; e se il succiamento continui ad esser immoderato, manifestansi tutt'i sintomi della febbre etica.

L'abbondanza del latte non è sempre in relazione colla forza delle donne. Ne è conosciute di quelle le quali abbenchè di delicata costituzione, pure era tale questa abbondanza, da poter riempire, e più volte al giorno, ampi vasi col latte che scorreva dalle lor mamme. Una simile ridondanza, oltre il dover nuocere alla qualità di questo liquido, rifinisce la donna, e la espone a tutti gl'inconvenienti del raffreddamento; imperocchè malgrado le più accurate precauzioni che potrebbe prendere, le vesti sono sempre inzuppate di latte. Se questo umore sia molto abbondante per cagion della insufficienza del succiamento del bambino, converrà supplirvi col succiamento artificiale; ma se questa copia risulti da troppo attivo succhiare, il caso è più difficile. Gli autori consigliano di dar allora sudoriferi, lassativi, di fare narcotiche applicazioni sui capezzoli, di coprirli con compresse imbevute di acqua aromatica o alluminosa, di applicare topici astringenti sotto le ascelle. Mercuriale à impiegato con successo l'applicazione di una

spugna imbevuta della decozione di cimino nell'aceto. Essendo del tutto affatto sornito di fatti onde dare un giudizio sul valore di tali mezzi; unicamente consiglierò di adoprarli colla massima circospezione, e soltanto nei casi in cui un moderato governo dietetico, l'esercizio, e qualche bevanda temperante non fossero riusciti.

L'allattamento può cominciare tostochè la donna si sia rimessa dalle fatiche del parto, sei od otto ore dopo la espulsion della placenta. Se per tardanza di dar la mammella al bambino, sopravvenga la tumefazione delle mamme, farà d'uopo attendere che si dissipi per presentargliela. Alcuni bambini metton poca sollecitudine nel prendere la mammella; ma non bisogna perdersi di coraggio, e spesso offrirli loro, e malgrado le grida la si rimanga lungamente in bocca; poichè sovente abbiam veduti bambini cominciare a succhiare otto e dodici giorni dopo esser nati. Se per una cagione qualunque il succiamento della mammella per parte del bambino venga ad esser sospeso, fa mestieri che un altro lo supplisca, altrimenti il latte si perde. L'abitudine di dedicar una sola mammella all'allattamento è cosa viziosa; imperocchè se questa s'ammutolisce l'altra è disadatta a tenerle luogo: quella di dare a succhiare in ore stabilite non à altro vantaggio se non quello di fornire una idea presso a poco esatta della quantità di latte che prende il bambino, e se può mettersi in pratica, dovrà acquistrarsi.

Allorquando il succiamento lascia una sensazione di bruciore al capezzolo, bisogna lavarlo con una decozione emolliente, o esporlo ai

vapori di questa decozione , oppure ungerlo o con cerato , o con un mescuglio di parti uguali di acqua di calce e di olio di mandorle dolci. Se il capezzolo sia molto sensibile , o che sporga poco in fuori , fa mestieri proteggerlo con capezzoli fatti di bosso o ancor meglio di cera o di gomma elastica. Le nutrici debbono accuratamente fuggir tutte le cagioni di raffreddamento , ed in particolar modo quelle che operano sulle mammelle : evitare di portar busti o se il rango che occupano nella società non permette loro di esentarsene , che sieno in guisa da non impedire l'allattamento , e adattati in modo che non comprimano nè schiaccino le mammelle.

I bagni tiepidi e temperati non sono stati mai non indicati , nell'allattamento : riguardo ai bagni caldissimi e molto freddi , nucono alle nutrici.

Molte donne credono che nell' epoca dell' allattamento debbano prendere una quantità di alimento doppia di quella che precedentemente prendeano. Non sarà dunque troppo il ripeter loro che non dà latte ciò che trangugiano , ma ciò che digeriscono ; che debbono conseguentemente evitare colla massima attenzione tutto ciò che , per parte degli alimenti o per ogni altra cagione , potrebbe turbare la digestione.

Un fatto ben provato tanto nelle donne quanto nelle femmine degli animali , si è che la quantità e la qualità del latte sieno incessantemente modificate dagli alimenti che prendono. La conseguenza di questo fatto è che converrebbe che le nutrici si astenessero di certe sostanze , e ne eleggessero certe altre : ma abbiain noi sufficienti dati onde stabilire una tale elezione ? Io nol

credo; prima perchè siam lungi dal conoscere tutte le sostanze atte a modificare, anche in un modo valutabile, le qualità del latte; poscia i nostri mezzi di esame non sono affatto bastevoli a provare tutte le proprietà che può questo liquore acquistare. Risulterebbe d'altronde dal avere il latte sperimentato qualche cangiamento nel sapore, nell'odore, nel colore ec., che fosse divenuto nocevole? Confessiamo di non possedere ancora molte cognizioni certe sulle relazioni esistenti fra le qualità degli alimenti e quelle del latte, per fondare sopra tale base il governo dietetico delle nutrici: e siccome è cosa incontrastabile che la buona salute della madre sia una condizion *sine qua non* bontà del latte, così diremo in generale essere l'alimento più favorevole a questo liquore, quello che meglio si conviene alla costituzione della nutrice, e più atto a conservare e fortificare la salute di lei.

L'esercizio, e soprattutto quello ad aria aperta, in un'atmosfera viva e pura, debbesi raccomandare alle nutrici. L'ozio, una vita molto sedentaria, ad ognun di nocumento; doppiamente lo sono a queste, perchè pregiudicano alle qualità del latte. Avviene l'istesso per i lavori spinti all'eccesso. Le donne che dalla necessità sono obbligate ad eccessi di tal fatta, an in generale poco latte e di cattiva qualità. Finalmente si trovano anche di frequente in questo caso, quelle le cui veglie sono molto prolungate, e il sonno spesso e per ben lunga pezza interrotto dalle grida del bambino.

Ma fra tutte le influenze, le più atte ad alterare il latte delle nutrici, a diminuirne la quantità, ed anche a sopprimerlo del tutto af-

fatto, sono le passioni. Deyeux e Vauquelin avendo avuta occasione di esaminare il latte di una nutrice la quale per la menoma emozione andava incontro ad attacchi nervosi, trovarono che quante volte ne sperimentava, questo liquido diveniva viscoso e trasparente come l'Albumine dell'uovo; e riprendeva l'ordinario carattere qualche ora dopo la crisi. Questi dottori an del pari osservato, che in seguito di vive affezioni dell'animo, la mammella elabori un liquido sieroso, insipido e giallastro, in luogo di un latte bianco e zuccheroso. Petit-Radel riferisce che un bambino fu prontamente preso da convulsioni per aver succhiato il latte della nutrice subito dopo che questa infelice era stata maltrattata e sferzata inumanamente per lieve cagione. Si dee adunque allontanare dalle donne che dan latte tutto ciò che potrebbe agitare l'animo di loro. Rinuncino all'allattamento tutte quelle che non vogliono privarsi di andare alle serate, di frequentare i balli, gli spettacoli, ec.; vi rinuncino ancor quelle che per la loro eccessiva sensibilità vanno esposte a continue emozioni; e quando una nutrice avrà avuto un grande spavento, un'accession di collera o di gelosia, in fine una qualunque passione, attenda che la calma sia tornata da qualche tempo nel suo animo, e poscia offra la mammella al suo allievo.

Molti pratici voglion che alle nutrici compiutamente si proibiscan i piaceri dell'amore. A creder mio an torto, sendone il precetto cattivo perchè esagerato. L'esperienza giornaliera mostra che l'uso moderato della copula non abbia alcuno sfavorevole effetto, sia sulla quantità, sia sulla qualità del latte. Quello che

solamente vietar deesi alle donne che allattano, sono gli eccessi de' piaceri venerei, e specialmente di dar la zinna immediatamente dopo esservisi abbandonate.

CÀPITOLO QUARTO

Delle Età, e delle Regole d' Igiene relative.

La vita degli uomini è comunemente ripartita in periodi i quali ricevono i nomi di prima infanzia, seconda infanzia, adolescenza, maturità, vecchiezza. Avvegnacchè questa divisione sembri difettosa per molti riguardi, quantunque a nostro credere non rappresenti esattamente i cangiamenti che nella organizzazione la succession degli anni apporta, e non possa in conseguenza somministrare una base solida ai precetti della igiene, pur nullameno l'adotteremo a cagion ch'è universalmente ricevuta.

§. I. Della prima Infanzia, e delle Regole d' Igiene relative.

A. Questo periodo della vita comincia con essa ed al settimo anno finisce. È diviso per l'ordinario in tre epoche. La prima si estende fino al sesto o settimo mese, cioè infino all'epoca della prima uscita de' denti. Nel corso di questo periodo il bambino è modificato per la prima volta dalle influenze che lo circondano, e le quali trovano un corpo non ancora abituato ad alcuna di esse. L'aria, le vesti-

*

menta, tutto ciò che tocca il bambino, tutto ciò che opera su di lui, e persino il latte della sua nutrice, gli fanno provare impressioni tanto più forti quanto sono nuove per lui. Finalmente il lavoro della dentizione, abbenchè non sia ancora stato seguito dall'uscita di alcun dente, è già cominciato.

Le malattie cui i bambini vanno più esposti in questo primo periodo della prima infanzia, sono, al momento della nascita, gli stati morbosi designati col nome di apoplezia e di asfissia de' nati di fresco (1), l'itterizia, la costipazione, e, più in là, vomiti, diarree, oftalmie, asfe, croste lattæ, ed altre affezioni delle membrane integumentarie.

Il secondo periodo della prima infanzia dura sino al secondo anno: ciò che soprattutto il caratterizza, si è la uscita de' denti. Le gengie

(1) È già che l'Autore à portata opinione di non esser del suo subbietto il trattare de' principali soccorsi da prestarsi agli asfissati (ved. vol. I. pag. 111); ora a noi pare del massimo riguardo della igiene il trattenersi sull'apoplezia e sull'asfissia de' nati di fresco. Non sempre si è a tempo di ricorrere all'uomo dell'arte, e spesso i genitori, le mammane potrebbon più solleciti, non sendo ignari degli opportuni mezzi, ridonar la vita ad esseri che per ogni riguardo meritano le più calde cure. Quindi quante volte il bambino offre faccia gonfia, rossa, livida, non si lighi il cordone ombelicale se prima non abbiassi fatto uscire alquanto di sangue, la cui quantità sia di un' oncia e pur di due. Se poi è pallido, se non respira, se 'l cuor non batte, si sospenda per alcun tempo il taglio del cordone, si avvivino le forze con panthilini caldi, gli si chiudan colle dita le nari, ed introducagli aria in bocca con un sifone o altrimenti, sempre però colla massima accortezza. — Trad.

si gonfiano, l'orlo libero si appiana; in abbondanza co'la la saliva dalla bocca, il bambino soffre, mette spesso grida; il sonno è di frequente interrotto; porta le dita alla bocca, morde tutto ciò che può afferrare colle mascelle; la faccia offre alternative di rossore e di pallidezza; finalmente ogni qual volta un dente è per forare la mucosa, una macchia bianca annuncia il sito ove siffatta perforazione va a succedere.

I denti che spuntano i primi sono i due di davanti della mascella inferiore, ed in seguito i due corrispondenti della mascella superiore: vengono poscia i due incisivi laterali inferiori, indi quelli della mascella superiore. I denti che perforano le gengie dopo gli otto testè noverati, sono i canini, sempre gl'inferiori prima dei superiori; finalmente quattro molari vengono a ciascuna mascella a render compiuto il numero de' dieci denti che debbon guarentirle fino al quarto o quinto anno, epoca in cui quattro nuovi molari portano fino a ventiquattro il numero de' denti del fanciullo.

Molte malattie sono il risultamento della dentizione, e gliene si attribuiscono ancor molte altre che non n'è cagione. La maggior parte delle affezioni che determina sono irritazioni delle membrane mucose, annunciantisi, secondo il luogo ove hanno la sede, con rossore della congiuntiva, gonfiamenti delle palpebre, prurito alle nari, corizza (1), tosse, catarro, vomiti, diarrea, costipazione, coliche, rossori alla vulva e scoli per questa parte, ec., ec.; spesso convulsioni, sopore e molti altri sintomi, annun-

(1) Catarro di naso. — *Trad.*

ciano, che il cervello sia simpaticamente modificato dal lavoro che accade nelle gengie. Finalmente eruzioni del più variato aspetto manifestansi alla pelle sotto l'influenza della medesima cagione.

Oltre alle malattie testè enumerate, i bambini vanno soggetti, nel secondo periodo della prima infanzia, a tutte le febbri esantematiche, alle encefaliti (1), all'intasamento delle glandole mesenteriche, alla tigna, alla rachitide, al *croup*, all'angina gutturale cancrenosa, e ad una copia di altre affezioni.

Il terzo periodo della prima infanzia si estende fino all'età di sette anni: à per carattere il compimento della prima dentizione, ed un aumento più inoltrato di tutti gli apparati organici.

B. Regole d' Igiene relative alla prima Infanzia. Se il bambino testè nato fosse abbandonato a sè stesso, se non si tagliasse il cordone ombelicale, la placenta gli resterebbe attaccata fino al quinto o sesto giorno, poscia si separerebbe spontaneamente: si preferisce di tagliare il cordone; le ragioni sono tanto facili a comprendersi, da non esser cosa necessaria esporle.

Prima di tagliare il cordone, si lighi ad un pollice circa dalla superficie dell'addomine, con un cordoncino fatto di più fili del filo di Bretagna incerato. La parte del cordone che rimane attaccata al bambino dopo la sezione, si avvolga in un pannolino, si rialzi sul lato sinistro del ventre, e si ricopra con un piumacciuolo quadrato; il tutto sia protetto da fascia moderatamente stretta.

(1) *Infiammation del cervello o delle meningi. — Trad.*

Pria di acconciare il bambino nelle fasce fa duopo nettarlo. È bastevole dell' acqua tiepida quante volte non sia ricoperto dall' intonaco grasso, bianco, viscoso, *caseiforme*, il quale lorda spesso la sua pelle nell' atto della nascita. Se questo intonico esista, àssi bisogno di un corpo grasso, come dell' olio o del burro, per toglierlo. Acqua zuccherata per bevanda, aspettando sei o otto ore dopo la nascita per porgergli la mammella; un po' di sciroppo di cicoria o di fiori di pesco, se tardi molto la escrezion del meconio, e finalmente la fasciatura del bambino, tali sono le prime cose e le principali cure che debbongli si amministrare.

Un nato di fresco è estremamente sensibile alla impression dell' aria fredda; la tosse, lo starnuto, la corizza, l' oftalmia, sono per lo più la conseguenza di cosiffatta impressione. Convien perciò mantenere nella camera ove trovasi il bambino una amica temperatura, e non farlo uscire se non quando abbia perduta l' abitudine contratta nel seno materno, di vivere cioè in un mezzo di 30.° Quanti bambini non muojono pel freddo in inverno, nel viaggio per andare a bàlia!

A capo di qualche tempo, non solo si può, ma ancora si dee fare uscire il bambino. La salute di quello che rimane costantemente rinchiuso in camera è d' ordinario vacillante, egli non cresce che lentamente, la pelle è bianca o pallida, finalmente porta l' impronta della debolezza. Questi effetti sono molto più manifesti, se la camera che abita sia oscura, se questa si trovi al pian terreno di una casa situata in contrada bassa ed angusta. L' inverno,

quando non è molto rigido , non deve essere di ostacolo alle uscite del bambino; imperocchè è uopo non obbliare che il migliore spediente onde prevenire i pericolosi effetti de' raffreddamenti , si è l'induramento al freddo. Questo induramento però contrar deesi con precauzione : egli è sempre pericoloso esporre improvvisamente un bambino ad una influenza non ancora risentita , e specialmente quando può arrecare , come l'aria fredda , funesti effetti.

Avendo altrove manifestata la mia idea in quanto all' uso delle *fasce* (ved. p. 40 vol. II.) non vi tornerò un'altra volta. I pannilini ed il giubbettino debbon esser fatti di biancheria *seminusata*. I pannicelli destinati a ritenere i liquidi che attraversano i pannilini e che si fanno ordinariamente di tela punteggiata , o di cotone o di lana, debbonsi frequentemente lavare. Non bisogna mai lasciare un bambino in vesti lordate dalle sue egestioni. Negletta cosiffatta precauzione, grosse pustole si manifestano sulle natiche o sulle cosce ; queste parti si arrossiscono , si scorticano , il bambino non cresce e cade nel marasma. Quanti sen veggon ritornare dalla babilonia in questo stato !

Deesi per quanto sia possibile evitare di servirsi di spilli per l'acconciamento de'varii pezzi del vestimento del bambino. Se si creda poterle senza tema adoperare; bisogna dar la preferenza ai più grossi e lunghi , poichè si arrischia meno con questi di ferir la pelle.

Quando si manifestano macchie rosse alla superficie del bambino, e specialmente nelle pieghe formate dalla pelle , la si asperga o con polvere di licopodio, o con segatura di legno passata per istaccio. Si posson ungere puranche queste

macchie rosse con cerato , od un mescuglio di parti eguali di acqua di calce e d' olio di mandorle dolci. Queste unzioni sono specialmente utili quando le porzioni di pelle irritate sono in vicinanza dell' ano o della vulva ; o se sieno esposte ad esser bagnate dall' orina o lordate dagli escrementi.

Al termine del terzo o quarto mese , un po' più presto o più tardi , secondo la stagione, si vesta il bambino , e non si fasci che la notte soltanto ; si ravvicinino in seguito di più in più i suoi vestimenti a quelli delle persone del sesso cui appartiene , badando ch' essi lascino la maggior possibile libertà ai moti di lui e che non offrano ostacolo alcuno al regolar aumento delle sue parti.

Il cèrcine è un vestimento necessario al bambino che comincia a camminare ; esso protegge molto meglio le parti che sporgon in fuora della faccia quando è guernito d' una specie di visiera in avanti.

I bagni ed i lavamenti debbono per quel che concerne ai bambini adoperarsi soltanto come mezzi di nettezza (1). Nella prima età il liquido

(1) *Je le considère (l' usage du bain) non-seulement du côté de la propreté et de la santé actuelle , mais aussi comme une précaution salutaire pour rendre plus flexible la texture des fibres , et les faire céder sans effort et sans risque aux divers degrés de chaleur et de froid. Pour cela je voudrais qu' en grandissant on s' accoutumât peu à peu à se baigner quelquefois dans des eaux chaudes à tous les degrés supportables, et souvent dans des eaux froides à tous les degrés possibles. Ainsi , après s' être habitué à supporter les diverses températures de l' eau, qui , étant un fluide plus dense , nous touche par plus de points et nous affecte d' avant ge , on deviendrait presque in-*

esser dee tiepido, ma convien gradatamente abituar la pelle alla impression dell'acqua fredda. I bagni freschi possono talvolta essere impiegati come tonici ne' soggetti molli, sforniti di energia, linfatici, scrofolosi. Giova, purchè altra cosa non vi si opponga, esercitare i bambini al nuoto, quando arrivano al sesto o settimo anno, cioè al finir della prima infanzia.

Il semplice strofinamento del cuoio capelluto, sia con tela, o con un pezzo di flauella, basta a nettarlo ne' primi mesi della vita del bambino. Più in là si adoperi una spazzola di gramigna, che importa di non metterla in moto con molta ruvidezza. Quando i capelli anno acquistata certa lunghezza, si ricorra al pettine. Se, malgrado questo istrumento, i pidocchi si moltiplichino di molto sulla testa del bimbo, si potrà lavarla con una decozione o di centaurea minore o d'assenzio, o con una leggiera infusione di atanasia. Se il cuoio capelluto sia coperto da croste crasse, molto aderenti, ed emandando un cattivo odore, si applichi su di esso per una o due notti un cataplasma di farina di lino.

Fra tutti gli alimenti, quello che meglio conviene al bambino ne' primi mesi della sua esistenza, si è il latte di donna, e soprattutto il materno. Debbegliesi presentare la mammella sei o otto ore dopo la nascita, onde profittar possa del primo latte appellato *colostro*, il quale è leggermente lassativo. L'epoca in cui gli si possono amministrare alimenti più sostanziosi non può fissarsi. Infatti varia secondo la forza, l'appe-

tito del bambino, l'abbondanza del latte, e la costituzione della madre. Si vede che l'allattamento somministri un insufficiente nutrimento, dalle continue grida del bambino, dal gettarsi ad ogni momento sulla mammella con una specie di voracità, e dal precipitarsi anche se gliela si presenti poco tempo dopo averla abbandonata; si riconosce del pari dal non acquistar forza, ne' aumento, e finalmente dall'avvidità colla quale ingoia gli alimenti che gli si offrono, e dalla calma che segue allo introdurne di questi nello stomaco. I primi alimenti che si danno ad un bambino gli sarebbero certamente contrarii se differissero molto da quello che à preso fino a quel tempo dal seno della madre. Il latte entrar dee necessariamente nella loro composizione, ed i farinacei sono, tra tutte le sostanze, quelli che con maggior vantaggio a questo liquido associar possono; la semola, i vermicelli, la pappa con latte, sono eccellenti alimenti pei bambini, quando si preparano bene (ved. pag. 98. vol. II.); la fecola del pomo di terra, e la farina di riso sono preferibili a quella di frumento per la formazione della pappa, perchè, non contenendo glutine, non si gonfiano e non si condensano tanto quanto quest'ultima. Le croste di pane, i biscotti, l'*arrow-root*, il salep e le panate possono del pari far parte con vantaggio del governo alimentoso de' fanciulli.

A misura che il bambino cresce in età importa stabilire varietà nel suo nutrimento, onde sottrarlo agli inconvenienti ligati all'uso esclusivo d'un solo alimento o d'una sola classe di alimenti (ved. p. 200. vol. II.). Il brodo di pollastro, indi quello fatto con parti uguali di

pollastro o vitello e di bue, e finalmente il brodo puro di bue dovranno a poco a poco prendere il luogo del latte nella formazione delle zuppe. Gli spinaci, la cicoria cotta, infine tutti i cibi che non esigono laboriosa masticazione saranno successivamente introdotti nel governo dietetico del fanciullo. Quanto alle carni arrostiti ed a tutti i cibi c'an molta consistenza, non converrà amministrarli che quando avrà i denti per masticare, e saprallo fare.

Un robusto bambino può slattarsi quando à compiti dieci mesi oppure un anno; se sia debole, si aspetti più tardi. Un molto esclusivo allattamento, e per grandissimo tempo prolungato, nuoce alla costituzion de' bambini. Allorchè giugne l'epoca dello spoppamento, convien diminuire giorno per giorno, e per circa sei settimane, il numero delle fiate che il seno era concesso all'allievo. Le donne che bruscamente disvezzano si espongono a tutti gl'inconvenienti d'una violentissima febbre lattea, nel tempo istesso fanno incorrere il bambino in isfavorevoli avvenimenti, ligati all'improvviso cangiamento del governo alimentare.

L'allattamento artificiale debbesi sempremai considerare come il peggio che possa arrivare, poichè non v'è latte che possa supplire quello della donna, soprattutto ne' primi mesi della vita. Il latte di asina e di cavalla, i quali per le loro proprietà chimiche, più a quello s'avvicinano (ved. p. 158 vol. II), difficilmente si procurano, si vendono a carissimo prezzo nelle grandi città da poterne far uso molte persone, sono dunque obbligate di valersi quasi esclusivamente del latte di vacca, lungi dall'essere leggero al pari di quello di donna.

Il latte che dar deesi al bambino si ponga in un *zampilletto*, quando non si potrà farlo prendere col succiamiento dalla tetta medesima dell' animale che 'l somministra. Se sia latte di asina, si prenderà puro; se di vacca, si mescoleià con una decozione d'orzo o di avena mondata. Il bambino siffattamente allattato, dovrà prendere più presto, ed un pò più di nutrimento oltre il latte, che nel caso dell' allattamento naturale. Malgrado ciò che qui dico bisognerà ben guardarsi di satollare questo bambino di cibo come molti credono dover fare. Egli non v' à dubbio, che i nove decimi de' bambini nutriti col *zampilletto* che periscono, debbono la morte alle cattive digestioni o alle conseguenze di queste.

L'acqua zuccherata, l'acqua d'orzo, l'acqua di avena mondata e macinata, sono le migliori bevande nella prima età. Più in là quella che meglio conviene si è l'acqua pura. Puossi pur nondimeno aggiungervi una picciola quantità di vino, specialmente quando i soggetti sono molli, linfatici e deboli, e d'altronde nulla vi si opponga.

Non dirò alcuna cosa in questo luogo del tempo che è mestieri accordare al sonno dei bambini, essendomene altrove occupato (*ved. p. 113*); m'asterro, e per l'istessa ragione, di parlare dell'abitudine di cullarli (*ved. p. 71.*). (1) La posizione che sembra loro meglio convenire nella prima età, si è l'orizzontale,

(1) A questo luogo aggiugniam noi che bisogna evitare di volger la culla dal canto delle finestre, o di metterla a queste ultime ed a candele obbliquamente da far che i bambini ricevano la luce di traverso; poichè nel primo caso il lor sonno è interrotto, e nel secondo van soggetti a divenir guerci. — *Trad.*

col capo un po' più elevato de' piedi. Allorchè verso l'età di diciotto a venti mesi, più o meno secondo la lor forza, le membra inferiori cominciano ad essere in istato da reggerli, fa d'uopo metterli sopra un tappeto, e colà abbandonandoli a sè medesimi, lasciargli la facoltà di far uso delle membra, di farne tale uso quale potranno. Che attentamente si badi a non farli cominciare a camminare pria che le gambe non abbiano acquistata forza abbastanza da resistere al peso del corpo. Ma quando la stazion è divenuta solida, quando il camminare si fa con sicurezza, importa eccitare i bambini ad ogni giuoco, a tutti gli esercizi che possono accrescere le forze muscolari, e rendere i moti più precisi, più pronti e più arditi.

L'educazione intellettuale di un bambino comincia in certo modo colla vita. Dal momento in cui prova sensazioni, crear dee idee. Si è lungamente esaminata la quistione di sapere a qual epoca debbonsi cominciare ad istruire i bambini: io credo che ognuno debba fissarsi di dar loro idee giuste, cognizioni certe, tosto che possiamo metterci in relazione con essoloro. Quello che evitar deesi, si è di cercare ad insegnarli cose che esigono dal loro canto, per comprenderle, un penoso lavoro intellettuale, un'attenzione di cui eglino sono incapaci. Lo studio non gli si debbe imporre come una obbligazione, se non quando la intelligenza abbia già acquistata certa forza. Or, siccome quest'epoca varia in tutti i bambini; così non puossi stabilire in un modo assoluto quella in cui debbonsi dar loro de'maestri (1).

(1) » *Le plus dangereux intervalle de la vie hu-*

§. II. *Della seconda Infanzia, e delle
Regole d'Igiene relative.*

A. Questo periodo, che al settimo anno comincia e finisce quando i segni della pubertà spiegansi, è soprattutto caratterizzato dalla caduta dei denti di latte, e dalla nascita di quelli che debbono essere definitivi. I caratteri che distinguono i sessi manifestansi grado a grado nella seconda infanzia, la grassezza diminuisce, le mem-

maine est celui de la naissance à l'âge de douze ans. C'est le temps où germent les erreurs et les vices, sans qu'on ait encore aucun instrument pour les détruire; et, quand l'instrument vient, les racines sont si profondes, qu'il n'est plus temps de les arracher. Si les enfant sautaient tout d'un coup de la mamelle à l'âge de raison, l'éducation qu'on leur donne pourrait leur convenir; mais, selon le progrès naturel, il leur en faut une toute contraire. Il faudrait qu'ils ne fissent rien de leur âme jusqu'à ce qu'elle eût toutes ses facultés: car il est impossible qu'elle aperçoive le flambeau que vous lui présentez tandis qu'elle est aveugle, et qu'elle suive dans l'immense plaine des idées une route que la raison trace encore si légèrement pour les meilleurs yeux. »

» La première éducation doit donc être purement négative. Elle consiste, non point à enseigner la vertu ni la vérité, mais à garantir le cœur du vice et l'esprit de l'erreur. Si vous pouviez ne rien faire et ne rien laisser faire; si vous pouviez amener votre élève sain et robuste à l'âge de douze ans, sans qu'il sût distinguer sa main droite de sa main gauche, dès vos premières leçons les yeux de son entendement s'ouvriraient à la raison; sans préjugés, sans habitudes, il n'aurait rien en lui qui pût contrarier l'effet de vos soins. Bientôt il deviendrait entre vos mains le plus sage des hommes; et en commençant par ne rien faire, vous auriez fait un prodige d'éducation. » ROUSSEAU, Émile, liv. II, pag. 71. — Trad.

bra addivengon più gracili, i muscoli si de-
teano meglio sotto la pelle, la intelligenza s'au-
menta e l'apparato digestivo acquista maggior
forza. La pernicioso abitudine dell'ouanismo è
quella che soprattutto nell'adolescenza debbesi
più temere. Quanto alle malattie che si osserva-
no il più sovente nel corso di questo periodo del-
la vita, sono pressochè le istesse di quelle de-
scritte in parlando della prima infanzia. Produr-
remo più specialmente le scrofole, la rachitide,
l'idrocefalo acuto (1), le febbri esantematiche e le
infiammazioni della mucosa gastro-intestinale.

B. Allorchè i denti di latte cominciano a
vacillare, spesso giova facilitarne la caduta, ac-
ciocchè non si oppongano alla uscita di quelli
che debbono succederli, non dien loro una
viziosa direzione. L'educazione nell'adolescenza
render deesi grado a grado diversa in ciascun
sesso. La giovinetta si abbandona ancora agli
esercizii che più in là non apparterranno più
se non a'garzoni, ma il suo diletto per tali giuo-
chi s'indebolisce giorno per giorno. L'appeti-
to senza esser più vivo, e quantunque meno fre-
quente che in una età meno avanzata, esige, per
calmarsi, una massa molto più considerabile di
alimenti. Finalmente fa mestieri vegliare che al-
cuna attitudine non venga a cambiar la direzion
naturale, e della colonna vertebrale e di ogni
altra parte della ossatura del corpo umano.

§. III. *Dell'Adolescenza, e delle Regole d'igiene relative.*

A. Una gran rivoluzione accade negli indivi-
dui allorchè giugne l'epoca dell'adolescenza,

(1) Idropisia del cervello. — *Trad.*

L'apparato genitale, muto infino allora, addi-
vien la sede di nuove sensazioni, sente nascere
in lui nuovi bisogni. Nell'istesso tempo la voce
si fa più forte, ed acquista un suono rauco dap-
prima e tosto grave e sonoro. Le parti sessuali
copronsi di peli; ne crescon pure sopra altri
punti della pelle, e più particolarmente nelle
ascelle. Le mamme della giovinetta si accresco-
no; uno scolo, che fino a quel tempo era sco-
nosciuto, si stabilisce. Ella è in uno attenta, cu-
riosa e riflessiva, si abbandona meno dal suo
contegnò, si osserva che ella comincia a ricono-
scere esservi cose da dover evitare di sapere, da do-
ver far sembianza d'ignorare. Il giovinetto, al-
lo incontro, acquista, alla pubertà, una mag-
giore energia morale; egli è più deciso, più au-
dace, e, lungi dal dissimulare i suoi bisogni,
va in traccia con avidità, talvolta funesta, di
tutto ciò che può calmarli.

B. Dopo ciò che è detto parlando dell'influen-
za delle funzioni generatrici, (*ved.* p. 75. e 89)
e della prima mestruazione (*ved.* p. 149) non
rimangono che poche cose ad aggiungere sulle
regole d'igiene relative alla pubertà: mi limiterò
a raccomandare di allontanar dagli adolescenti
tutte le cagioni della pletora e delle acute in-
fiammazioni; in fatto, in essi il sistema sangui-
guo à una attività che di rado presenta ad un
così alto grado in appresso; vanno soggetti alle
emottisi, alle epistassi, ai catarri polmonari a-
cuti, alle pleurisie, alle peripneumonie ec., ec.,
e tutte queste affezioni camminano con molta ra-
pidità, àno grandissima attività. L'adolescenza
è puranco l'età in cui la tischezza pul-
monare si svolge con maggior facilità.

§. IV. *Dell' Età adulta, e delle Regole d'igiene relative.*

A. L'età adulta, e che pur nominasi età matura, e virile, quando si tratta dell'uomo, comincia ordinariamente al venticinquesimo anno, e nella donna al ventunesimo. Si estende in quest'ultima fino ai cinquanta anni in circa, e fino ai sessanta nell'uomo. D'ordinario si ripartisce in tre periodi: il primo è quello della maturità o della virilità crescente; termina nell'uomo verso il trentacinquesimo anno, e verso il trentesimo nella donna. Questo periodo è quello soprattutto c'assi di mira in parlando dell'età adulta. Il secondo è quello della maturità o della virilità confermata: non oltrepassa i quarant'anni nella donna, ed i cinquanta nell'uomo. Finalmente il terzo periodo dell'età adulta è quello designato co' nomi di maturità o di virilità decrescente: l'uomo il lascia ponendo piede nella vecchiezza a sessant'anni, e la donna a cinquanta.

Nel primo periodo l'accrescimento degli organi si compie; il corpo finisce di crescere, ma s'ingrossa; la fisionomia acquista un carattere più manifesto, e, ciò che forma il più importante carattere dell'età virile, si è che *il temperamento di ciascun individuo si dichiara*. La disposizione alla tischezza, grandissima nella prima porzion dell'età adulta, s'indebolisce, poscia finisce col dissiparsi quando giugne la maturità confermata; ma altre predisposizioni la suppliscono: il ventre acquista maggior volume; il fegato, il sistema venoso addominale e in generale le viscere addominali, ereditano il predominio che gli organi del petto han perduto.

L' ipocondria, l'emorroidi, l'epatite (1), l'itterizia, la *melaena* (2), ec., sono le malattie che allora osservansi, e spesso si veggono già mostrarsi i reumatismi, la gotta, l'asma, la pietra, la renella ec. ; nell'istesso tempo la sensibilità diventa meno viva, ma i suoi effetti sono più durevoli. L'impeto, la balordaggine della gioventù danno luogo al sangue freddo, alla prudenza, alla riflessione ; finalmente, il gusto delle serie occupazioni ed i calcoli dell'ambizione succedono alla leggerezza, all'arditezza, alla generosità, che caratterizzavano i primi tempi della virilità.

L'indebolimento delle facoltà generatrici nell'uomo, e la loro sparizione coi mestruai nella donna, contrassegnano il terzo periodo della maturità, denominata virilità decrescente. La pelle perde la freschezza e la delicatezza, comincia a corrugarsi. I capelli s'imbiancano e cadono, indeboliscono le forze muscolari, la sensibilità generale diminuisce ; finalmente le predisposizioni di cui or ora abbiám parlato di più in più manifestansi.

B. Le regole d'igiene relative all'età adulta essendo quelle che abbiám date in parlando de' temperamenti (ved. pag. 119), della mestruazione (ved. pag. 149), e dell'età critica (ved. pag. 160), il lettore può riportarsi a questi differenti articoli per conoscerle.

(1) Infiammazion del fegato, — *Trad.*

(2) *Melena* nero. Vomito di Sangue nero. — *Trad.*

§. V. *Della Vecchiezza, e delle Regole d'Igiene relative.*

A. Questa ultima parte del viver nostro denominata vecchiezza vien per l'ordinario ripartita in tre periodi. Appellasi il primo *verde vecchiezza* : si estende nell'uomo dai sessanta ai settant'anni, e dai cinquanta ai sessanta nella donna. Il secondo, nominato *caducità*, o vecchiezza confermata, si prolunga fino agli ottant'anni per dar luogo alla *decrepità*.

Il passaggio della virilità decrescente alla vecchiezza accade in un modo insensibile: i cambiamenti che caratterizzano la prima si dichiarano di vantaggio. La pelle addivien più secca, meno perspirabile, l'assorbimento ivi accade meno bene e non tarda ad esser nullo. Il polso si fa più raro, il sangue più nero e meno fibrinoso. La pinguedine diminuisce, i muscoli s'indeboliscono; il tronco si curva; i capelli s'imbiancano tutto affatto, il capo ne riman privo; cessa la secrezion dello sperma, le vescichette seminali scompariscono. La parte animale delle ossa si dilegua, divengono di più in più calcaree e fragili. Ossificansi le cartilagini, si sviluppan incrostature nelle pareti de' vasi, le digestioni deterioransi, cadono i denti, le facoltà intellettuali s'indeboliscono e perdonsi a poco a poco; le sorgenti del calore animale vengon meno; finalmente più l'uomo s'avanza alla caducità, più veggonsi le sue funzioni annihilare e gli organi disseccare.

Le malattie cui i vecchi vanno più soggetti sono le infiammazioni croniche, e più particolarmente quelle delle membrane mucose; i catarrhi polmonari, le dispepsie, la diarrea, e più

spesso ancora la costipazione; le cistiti croniche, le ritenzioni o le incontinenze di orina, la pietra, la renella, la gotta, l'asma, l'apoplezia, le varici, l'edema delle estremità inferiori, le ulceri alle gambe, ec., ec.

B. L'aria che respirar dee il vecchio è quella della località che abita da lunga pezza. Non vi è cosa più perniziosa del cangiar di clima, o pure di abbandonare un'atmosfera poco rinnovata, ma alla quale sia abituato, per un'aria viva e più pura. L'aria fredda è in generale nocevole ai vecchi; imperocchè le sorgenti vitali del calore avendo in essi una mediocre attività e necessariamente decrescente, divengono di meno in meno capaci di reggere a intenso freddo. Nella state cercano il sole, e nell'inverno non abbandonano il fuoco. Fra tutti i mezzi di riscaldamento, i cammini ed i caldanini sono quelli che meglio gli convengono; questi mezzi debbonsi soprattutto preferire alle stufe, le quali, riscaldando assai fortemente l'atmosfera d'una camera, e irradiando calorico sulle parti superiori del corpo, possono accrescere la disposizione che le persone anziane hanno all'apoplezia, o anche determinarne un attacco. I bagni freschi ed i caldi debbonsi proibire ai vecchi: i bagni tiepidi gli si permettano solo come mezzi di nettezza. An d'uopo di vestimenta calde senza esser pesanti; ed alcune fregagioni sulla pelle, soprattutto quando non possono fare molto esercizio, sono sempre favorevoli.

I pasti nel vecchio posson essere molto discosti; prima perchè la fame non si fa sentire in esso: lui che dopo lunghissimi intervalli, e poscia perchè le sue digestioni si fanno con lentezza. Due

pasti per giorno gli bastano. L'indebolimento dell'apparato-digestivo non gli permette che di prendere poche sostanze alimentose alla volta; e siccome secondo il solito la sensibilità del suo stomaco è moderata, i suoi alimenti possono essere sapidissimi, e debbono anche esserlo onde abbia luogo la loro chimificazione. Le sostanze dure, indigeste, quelle che esigono un gran lavoro masticatorio, debbonsi sbandir dal suo governo. La dieta vegetabile gli convien meno dell'animale, ed il vino è più utile nella vecchiaia che in ogni altra epoca della vita.

Siccome la costipazione è frequente e sovente ostinata nelle persone anziane, sono spessamente obbligate di combatterla, sia con purganti, sia con lavamenti e supposte. Avvi anche casi in cui non possiam dispensarci dal ricorrere agli istrumenti di chirurgia onde sbarazzare il retto.

Sebbene per l'ordinario il vecchio abbia poco sonno, deve nullameno coricarsi di buon'ora, onde prender riposo. Convien che il suo letto sia morbido e caldo, e leggieri le coltri. Uno o più origlieri debbon tenergli il capo elevato, e, se i piedi son freddi, bisogna riscaldarglieli, e trattenervi il calore mediante bottiglie ripiene di acqua calda, uno scaldaletto, un mattone o un pezzo di metallo riscaldato. Giova ai vecchi di non perdere l'abitudine dell'esercizio, e soprattutto farne prima e dopo il pranzo. Quella di dormir dopo pranzo, dannata da alcuni, preconizzata da altri, mi sembra essenzialmente contraria al lavoro digestivo. Io la riguardo anche come molto atta ad accrescere quella tendenza alle cerebrali congestioni che è già molto grande ne' vecchi. Debbonsi finalmente ad essi proibire ogni lavoro intellettuale pro-

fondo , ogni grande applicazione ; ed i circostanti debbon procurare accuratamente di allontanare da essi tuttociò che potrebbe fargli presentire esser vicina la fine della loro carriera , e colmare in tal guisa di amarezze gli ultimi momenti della lor vita.

Fine del terzo ed ultimo volume.

A01 146 1135



TAVOLA ANALITICA

DELLE MATERIE.

A

- Albruciamento* della polvere, *Vol. I. pag.* 212.
- Abitudini*, III. 139.
- Acciughe*, II. 120.
- Aceto*, II. 138.
- Acetos.*, II. 94, 117.
- Acidi*, fumigazioni, I. 213.
- Acidoli* (alimenti), II. 94.
- Acqua*, II. 153.
- Acquavite*, II. 178.
- Acque* d' inondazione, I. 185; stagnanti, *ivi*; evaporamento delle acque, 128.
- Adolescenza*, regole d'igiene relative, III. 208.
- Afie*, II. 45, 71.
- Agitatore* (trémousseir), III, 71.
- Aglia*, II. 94, 114, 138; scalogna, cipollino, scorodopraso, 114.
- Agnello*, II. 95, 119.
- Agresto*, II. 109, 138.
- Albicocche*, II. 94, 105.
- Alimenti*, II. 91; loro caratteri chimici, *ivi*; fa-
rinosi, 93, mucilagginosi, *ivi*; zuecherosi, aciduli, oleosi ed adiposi, 94; ca-
Vol. III.
- ciosi, gelatinosi, fibrinosi, 95; albuminosi, 96; vegetabili, *ivi*; loro effetti, *ivi*; cavati dal regno animale, 118; solidi (generale esamina de' loro effetti), 139; loro digestibilità, 141; nutritivi, 146; rinfrescanti, addolcitivi, eccitanti, 150; riscaldanti, tonici, che si gonfiano, che producono flatuosità, 151; che danno luogo a tutti che sanno di mucido, che determinano crudesse, che rilassano il ventre, che costipano, che eccitano l'appetito concupiscibile, che accrescono la secrezione delle orine, che viziano gli umori, 152 e 153; liquidi, 153; cavati dagli umori degli animali, 156.
- Allattamento*, regole d'igiene relative alle donne che allattano, III. 185.
- Allodola*, II. 96.
- Altaleo*, III. 71.
- Ananas*, II. 105.
- Angina*, II. 44, 71.
- Anguilla*, II. 95, 121; di siepe, 132.
- Animella*, II. 134:

Anitra, ll. 96, 127.
Aponeurosa, ll. 135.
Ap. io, ll. 110.
Applicata, ll. 5.
Arack, ll. 178.
Aranci, ll. 94, 108.
Aria, calda, l. 132; fredda, 143; proprietà fisiche, 95; proprietà chimiche, 107; sua siecità ed umidità, 157; viziata, 168; sue vicissitudini, 163.
Aringa, ll. 123.
Aromatiche, suffumicazioni, l. 213.
Asciugamento, ll. 8.
Asello, ll. 95, 124.
Asparago, ll. 94, 110.
Aspersioni, ll. 8, 19, 27.
Astinenza degli alimenti, ll. 188; della copula, ll. 73.
Astri, l. 18.
Atmosfera, l. 95.
Avellane vedi *Nocelle*.
A. ena, ll. 93, 97.

B.

Bagni, ll. 5; pratiche accessorie ai—, 8, 19; effetti de'—, ll. 11; freddi, 13, 24; caldi, 14, 25; temperati, 15; freschi, 25; tiepidi, 26; di acqua corrente, 27; loro successione, 17; regole relative ai bagni, 22.
Ballo, ll. 58.
Barba di cappuccino, ll. 110.
Barbabetto, ll. 112.

Barbio, ll. 121.
Battello, passeggio in, ll. 69.
Beccaccia, ll. 96, 126.
Beccaccina, ll. 127.
Beccafico, ll. 96, 127.
Berbera, ll. 106.
Bevande, ll. 92, 153; cavate dagli umori degli animali, 156; dal regno vegetabile, 164; generale epilogo de' loro effetti, 181.
Biancomanciare, ll. 118.
Bietola, ll. 94, 111.
Bindolo, ll. 71.
Birre, ll. 173.
Biscia, ll. 132.
Bocche da calore, l. 150.
Braciare, l. 152.
Brionia, ll. 93.
Bue, ll. 95, 118.
Bufalo (nota), ll. 118.
Busti, ll. 35.
Butirro, ll. 137, 163; (sua falsificazione) nota (2), 163; di cacao, 95.

C.

Cacao, ll. 93, 103; burro di, 95.
Caccia, ll. 60.
Cadaveri umani, l. 200.
Caffè, ll. 180.
Caldanino, l. 153.
Calorico, l. 34.
Calzamento, ll. 34.
Calzoni, ll. 38.
Camminare (il), ll. 57.
Cammino, l. 151, 200;

- di richiamo , 211.
Cancro , ll. 138.
Cannella , ll. 138.
Canto , ll. 62.
Capitone (nota (1)) , ll. 121.
Capponi , ll. 95 , 128.
Capra , ll. 119.
Capriuolo , ll. 96 , 120.
Carboncello , ll. 46.
Carciofo , ll. 94 , 112.
Cardellino , ll. 127.
Cardone , ll. 94.
Carne muscolare , ll. 135;
carni , bianche, nere , 96;
bollite , stufate , arrostate ,
fritte , 136 , affumicate ,
salate , frollate , marinate ,
137.
Corpio , ll. 95 , 112.
Crota , ll. 94 , 112.
Carrozze non sospese o ma-
 lamente sospese , ll. 68;
 ben sospese , 69.
Cassava , ll. 113.
Castagna , ll. 93 , 103.
Castrato vedi *Montone.*
Caolo , ll. 94 , 110; *sala-*
to (*sauerkraut*) , 110;
 fiore , 112.
Cedro , ll. 105.
Cefalo (nota (1)) ll. 126.
Cerfoglio , ll. 94.
Cervello , ll. 96 , 134.
Cervo , ll. 120.
Cessi , l. 180 , 202.
Chiozzo , ll. 123.
Cicerchie , ll. 93.
Cicoria , ll. 94 , 110.
Cigno , ll. 128.
Cimino , ll. 138.
Cimiteri , l. 179 , 201.
Cingallegra , ll. 129.
Cinghiule , ll. 96.
Cintola , ll. 33.
Cioccolato , ll. 180.
Cipolla , ll. 94; 114; 138.
Ciprino ballerò , ll. 121.
Cirieghe , ll. 94 , 105.
Citiso ll. 93.
Citriuolo , ll. 105.
Città , nettamento , l. 207.
Climi : caldo , l. 136; fred-
 do , 148.
Cloache , l. 206;
Cloro , fumigazioni di — ,
 l. 214.
Cocco , ll. 104.
Cocomero , ll. 108.
Collutori , ll. 216.
Colombo , ll. 131.
Comacchio (nota (1)) , ll.
121.
Condimenti . ll. 137.
Coniglio , ll. 95 , 120.
Conserva , ll. 118.
Copertura di capo , ll. 34.
Copula , ll. 73 : — ,
prematura , 75 ; in una età
 molto avanzata , 80 ; ec-
 cessiva , 83.
Coqueluche , ll. 46 , 71.
Cordoni di sanità , ll. 75.
Cornicino , ll. 106.
Corniola , ll. 106.
Corpi celesti , l. 18.
Culla , ll. 70.
Corsa , ll. 58.
Cotogno ll. 105.
Costituzioni , ll. 118.
Cravatte , ll. 37.
Crema , ll. 98 , 118 , 137,
163.
Crescione , ll. 94 , 110.
Croup , ll. 46 , 71.

D.

- Daino*, ll. 96.
Datteri, ll. 94, 106; di
 marc, 96, 133.
Declamazione, III. 62.
Denti, cura de', ll. 216.
Deptifrici, ll. 216.
Deptizione, vedi *Infanzia*.
Dieta nutritiva, ll. 201;
 eccitante, addolcitiva,
 202; tonica, 203.
Disenteria, ll. 48, 72.
Donne, regole igieniche re-
 lative alle, III. 149.

E

- Elettricità*. Considerazioni
 sulla, I. 26; sua influen-
 za, 31; regole relative
 alla, 34; atmosferica,
 115.
Emanazioni. I. 170; o-
 dorifere, 171; geologiche,
 173; risultanti dai discio-
 gliimenti da noi operati nei
 nostri domestici, chimici
 o industriali lavori, 174;
 risultanti dalle diverse fer-
 mentazioni, 175; esalanti-
 si dagli uomini e dagli ani-
 mali sani o malati, 192;
 loro effetti sull'uomo, 193;
 regole d'igiene relative al-
 le, 198.
Eperlano, ll. 122.
Equitazione, III. 65.
Erinni, ll. 219.
Erpète, ll. 47, 71.
Escrementi del ventre, I.

- 202; depositi di, 180.
Esercizio, III. 46; suoi
 effetti sui muscoli, *ivi*;
 suoi effetti sulle parti che
 sperimentano direttamen-
 te lo sforzo de' muscoli,
 49, suoi effetti sulle va-
 rie funzioni della econo-
 mia, 50.
Esurite, ll. 140, 187 e
 seguenti.
Età, regole d'igiene rela-
 tive, III. 195.

F

- Faggiuola*, ll. 104.
Fagiano, ll. 96, 128, di
 acqua, 126.
Fagioli, ll. 93, 102.
Fame, ll. 139, 190.
Farchetola, ll. 131.
Farinosi o contenenti fe-
cola, (alimenti), ll. 93.
Farsi portare (del), o
 esercizio passivo, III. 65.
Fasce, ll. 40.
Fava, ll. 93, 102.
Febbre gialla, ll. 49, 75;
 febbri esantematiche, 73.
Fecola, ll. 117.
Fegato, ll. 134; fegati gras-
 si, 130.
Fermentazione, I. 175; a-
 celosa, 177; alcoolica,
ivi; putrida, *ivi*, pa-
 naria, 175.
Fico, ll. 94, 106.
Fiumi, I. 207.
Focolari di fermentazione,
 I. 177; quelli contenen-

ti materie vegetabili; *ivi* ;
 contenenti materie ani-
 mali, 178; contenenti
 materie vegetabili ed ani-
 mali, 183.

Fogne, l. 206.

Folaga, ll. 129.

Fontane, l. 207.

Formaggi, ll. 95; recen-
 ti e non fermentati, 162;
 fermentati, *ivi*.

Fornelli ventilatori, l. 210.

Fragole, ll. 94, 107.

Freddo moderato; l. 144;
 eccessivo, 147.

Fregazioni, ll. 9, 20, 27.

Fringuello, ll. 130.

Frumento; ll. 93, 97.

Frutti; ll. 96.

Fumare (del), ll. 212.

Funghi, ll. 115.

Funzioni generatrici; ll.
 73.

G

Gallina de' boschi, ll. 129;
 di faraone, 131; acqua-
 tica, 129; d' acqua del
 Messico, *ivi*.

Gallo, ll. 127; di montagna
 128; d' India, *ivi*.

Galvanismo; l. 30.

Gambero, ll. 131.

Garofano, ll. 138.

Gas irritanti, l. 194; de-
 leterii, 196.

Gelati, ll. 117.

Gelatine, ll. 118.

Ghiande, ll. 103.

Giocchi della palla, del
 pallone, della pallaccor-

da, del volante, dello
 piastrelle, delle palle,
 de' berilli, del bigliar-
 do, ll. 61.

Glareola, ll. 128.

Gomma, ll. 116.

Governo dietetico, ll. 186.

Grano d' india; ll. 93,

99; saraceno, 93, 101.

Grassi, ll. 95, 135.

Gravidanza, regole d' igie-
 ne relative alla, ll. 162.

Gravità dell' aria, l. 96.

H

Hybiscus Esculentus, ll.
 94.

I

Idiosincrasia, ll. 118.

Igiene, suo scopo, defini-
 zione, divisione, (*vedi*
 l' Introduzione).

Ignamo, ll. 112.

Immersione degli oggetti con-
 taminati, ll. 67.

Incubo, ll. 100.

Indivia, ll. 94, 110.

Infanzia. Prima: regole d' i-
 giene relative alla, ll.
 195; seconda infanzia,
 regole d' igiene relative
 alla, 207.

INFLUENZE: *Considerate*
in generale, l. 15; *delle*
cause estranee alla econo-
mia, 17; *de' corpi celesti*,
 18; *dell' elettricità*, 31;
del calorico; 48; *della*
luce, 62; *sull' occhio*, 19.

sulla pelle e sul rimanente della economia, 66; *de' suoni*, 75; loro influenza fisica, 76; morale e sensitiva, 84; *delle proprietà fisiche dell'aria*, 102; *delle sue proprietà chimiche*, 109; *dell'elettricità atmosferica*, 117; *della temperatura dell'aria*, 131; *dell'aria calda nelle regioni temperate*, 132; sulla digestione e g'li organi digestivi, *ivi*; sulla circolazione, 13; sulla respirazione, secrezioni ed esalazioni, 134; sull'assorbimento, nutrizione, moti volontari, sensazioni, 135; sulle funzioni intellettuali e generatrici, 136; *de' climi caldi*, *ivi*; *dell'aria fredda nelle regioni temperate*, 143; *d'un freddo moderato*, 144; sulla digestione, circolazione, *ivi*; sulla respirazione, secrezioni ed esalazioni, assorbimento, 145; sui moti volontari, sensazioni, facoltà intellettuali, passioni, funzioni generatrici, 146; *d'un freddo eccessivo*, 147; *de' climi freddi*, 148; della siccità e della umidità, 159; *dell'aria umida*, *ivi*; pel suo peso, per l'acqua che cede alla economia, 159; per la proprietà che à d'impregnarsi de' miasmi, di facilitarne lo strigliamento e probabilmente anco di

contribuire al loro assorbimento, 160; nel danneggiare all'adempimento della traspirazione, *ivi*; pel modo col quale trasmette il calorico, *ivi*; *delle vicissitudini atmosferiche*; 164; del passaggio dal caldo al freddo, *ivi*; dal freddo al caldo, 166; delle polveri, 168; sulla pelle, sulle membrane mucose, *ivi*; in seguito del loro assorbimento, 169; *delle emanazioni*, 193, per iscoppio, 193; pel modo col quale commuovono l'odorato, *ivi*; irritando le superficie che toccano, 194; occupando il luogo dell'aria respirabile, 195; penetrando per l'assorbimento nella economia, ed apportandovi la perturbazione e la morte, 196; delle località, 220; *de' bagni d'acqua*, II. 11.; pel peso del liquido, *ivi*; per l'assorbimento dell'acqua, *ivi*; per l'inzuppamento dell'acqua, *ivi*; nell'impedire il contatto dell'aria sulla pelle, 11 e 12; nel facilitare e procurare il nettamento della pelle, 12; per l'urto del liquido, *ivi*; per la sua temperatura, *ivi*; del bagno freddo, 13; del bagno caldo, 14; del bagno temperato, 15; della successione de' bagni, 17; delle stufe, 16; delle aspersioni, 19; del pelamento, *ivi*; della sfuggellazione, *ivi*; delle sfregagioni,

de' massaggi, 20; del nuoto, delle unzioni, 21; della stregghiatu-
ra, 22; de' vestimenti, 28; in preservando-
ci dall'urto de' corpi esterni e dalle lesioni che essi po-
trebbonci cagionare, 29; nel concorrere che il corpo con-
servi il grado di temperatura necessario, ed in preservan-
dolo dai troppo subitanei raf-
freddamenti o riscaldamenti,
ivi; nel comprimere con mag-
giore o minor forza le parti
sulle quali essi sono applica-
ti, 33; pe' loro soffregamenti
sulla pelle, 40; per le ema-
nazioni onde s'impregnano,
e per le sostanze che tengon
nascose, *ivi*; pel loro peso,
41; pel modo col quale con-
ducono opure sviluppano il
fluido elettrico, *ivi*; de' prin-
cipii contagiosi, 42; de' ve-
leni, 84; de' tossici, de' me-
dicamenti, 91; degli alimen-
ti, 96; cavati dal regno ve-
getabile, *ivi*; dal regno a-
nimale, 118; degli alimenti
solidi in generale, 139; degli
alimenti liquidi e delle be-
vande, considerate in parti-
colare, 153; delle medesime
considerate in un modo ge-
nerale, 181; de' cristei,
206; de' masticatorii, 209;
del fumare, 212; de' collu-
torii, delle polveri ed opplati
dentifrici, della mondezza
de' denti, 216; degli erinni
219; dell'uomo sopra sè me-
desimo, III. 5; del lavoro in-
tellettuale, 6; moderato sul
cervello, 7; moderato sulla or-
ganizzazione in generale, 9;
eccessivo sul cervel' o, 10; ec-
cessivo sulla organizzazione
in generale; dell'assenza del
lavoro intellettuale, *ivi*, delle
passioni, 18; considerate nel
riguardo della specie di e-
mozione che le costituisco-
no, 19; (passioni ed affe-
zioni dell'animo liete, 20;
triste, 22); nel riguardo
della lor forza, 27; della
durata, *ivi*; della succes-
sione, 28; della locomozio-
ne, 32; della stazione, 33;
sui muscoli, *ivi*; (stazio-
ne su due piedi, 34; sur
un piede, 36; sulla punta
de' piedi, 37; sulle ginoc-
chia *ivi*; seduta, *ivi*);
sulle parti che trasmettono
immediatamente il peso del
corpo al suolo, 39; sulle
ossa, 41; sulle viscere ad-
dominali e sopra molti al-
tri organi, 43; dell'eser-
cizio, 46; sui muscoli,
ivi (aumento della lor forza,
volume, della velocità, agili-
tà, precisione de' loro moti,
ivi; loro stanchezza, 47;
rottura, *ivi*); sulle parti
che sperimentano diretta-
mente lo sforzo de' musco-
li, 49; sulle varie funzioni
della economia, 50; (effetti
comuni alla contrazione ed
alla scossa, *ivi*; che più
specialmente risultano dal-
la scossa, 55; dell'esercizio

passio, o del *farsi portare*, 65; della *copula*, 73; sua *astinenza*, *ivi*; suoi *abusi*, 75; (*copula prematura*, *ivi*; in una età molto avanzata, 80; eccessi della, 83); dell'*onanism*, 89; della *veglia e del sonno*, 95; della *veglia*, 96; del *sonno*, 98; considerato in se stesso nei fenomeni che l'accompagna-
no, *ivi*; considerato nelle sue conseguenze, 108;
Ingesta, ll. 90.
Inunffiammi, l. 213.
Insetti velenosi, ll. 85.

K

Kirchewasser, ll. 178.

L

Lamponi, ll. 94, 107.
Lampreda, ll. 124.
Lasca, ll. 126.
Latte, ll. 95, 137, 156;
di vacca, 156; di donna, 157; di capra, *ivi*;
di pecora, *ivi*; di asina, 158; di cavalla, *ivi*.
Lattuga, ll. 94, 111.
Lauro, ll. 138.
Lavamento delle cose contaminate, ll. 66.
Lavoro intellettuale, ll. 6.
Lazzeretti, ll. 75.
Legacce, ll. 39.
Legume, ll. 102.
Lenticchie, ll. 93, 102.

Lepre, ll. 96, 120.
Letti, ll. 115.
Lettiga, ll. 69.
Lettura ad al a voce, ll. 62.
Ligamenti, ll. 135.
Lima, ll. 95, 123.
Limone, ll. 138.
Limonea, ll. 164.
Liquori fermentati, ll. 165;
alcolici, 178.
Località, l. 220.
Locomozione, ll. 32.
Locusta di Tartaria, ll. 133.
Lodola, ll. 126.
Loglio, ll. 93.
Lotta, ll. 124.
Luccio, ll. 121.
Luce, l. 60.
Lumache, ll. 133.
Luoghi di dissecazione,
l. 178. sepolcrali, 179.
Lupolo, ll. 111.

M

Maccheroni, ll. 98.
Maceratoi, l. 185.
Magnetismo, l. 31.
Malattie cagionate dalle emanazioni, l. 193; stimate contagiose, ll. 44;
(malattie del grano, vedi nota a pag. 101, vol. II.).
Mammiferi, ll. 118.
Manavò, ll. 123.
Mandorle, ll. 93, 103.
Manioca, ll. 93, 113.
Mantice, l. 209.

Massaggiò, ll. 9, 20, 28

Masticatorii, ll. 209.

Medicamenti, ll. 91.

Melagrana, ll. 107

Mela, ll. 94, 108.

Mèle, ll. 94.

Membrane serose, ll. 134;
mucose, *ivi*.

Merlo, ll. 129.

Merluzzo, ll. 95, 124.

Mestruazione, regole d'igiene relative alla, ll. 149;
prima mestruazione, *ivi*;
considerata nel tempo che separa la pubertà dall'età critica, 152; all'epoca della definitiva cessazione, 157.

Miglio, ll. 100.

Milza, ll. 134.

Montone o Castrato, ll. 95, 118.

Morbillo, ll. 59.

More, ll. 91, 108.

Moscada, noce, ll. 138.

Mostarda, ll. *ivi*.

Mucellagginosi (alimenti), ll. 93.

Muscoli, loro stanchezza, rottura, ll. 45.

Musica, l. 75.

N

Nasurzio d'India, ll. 112

Navigazione, ll. 70.

Navone, ll. 94, 113.

Nervi, ll. 96.

Nespole, ll. 108.

Nocelle, ll. 93, 103.

Noci, ll. 93, 103.

Nuoto, ll. 10, 21, 28;
ll. 62.

Nutrici, governo delle, ll. 185

O

Oca, ll. 96, 130.

Odori, l. 171, 193.

Olii, l. 94, 116, 137.

Olive, ll. 94, 108.

Onanismo, ll. 89.

Orata, ll. 122.

Ortolano, ll. 96, 130.

Orzata, ll. 105.

Orzo, ll. 93, 100.

Ossa, ll. 135.

Ostriche, ll. 96, 132.

Ottarda, ll. 130.

P

Paludi, l. 185.

Panate, ll. 98.

Pane, ll. 97.

Pannicolo di vitello, ll. 134.

Pappa, ll. 98.

Parto, regole d'igiene relative, ll. 172

Passeggio in Battello, ll. 69.

Passioni, ll. 18.

Pasti, ll. 186, 194.

Pasticcerie, ll. 99, 117.

Pastinaca, ll. 94, 113.

Patata o Batata, ll. 131.

Pavonella, ll. 131.

Pelamento, ll. 91, 19

Pelle, ll. 134.

Pepe, ll. 138.

Pere, ll. 94, 108.
Pernice, ll. 96, 131; di mare, 125.
Persico, ll. 95, 124.
Pesche, ll. 94, 108.
Pesci, ll. 120; spada (nota), 121.
Peste, ll. 56, 75.
Petrongiana, ll. 105.
Piselli, ll. 93, 102.
Pistacchi, ll. 93, 105.
Piviere, ll. 131.
Pollastro, ll. 95, 128.
Polmone, ll. 134.
Polveri, l. 168.
Pomo di terra, ll. 93, 113.
Popone, ll. 107.
Porcellana, ll. 111.
Porchetto, ll. 95.
Porco, ll. 95, 119; di mare, 122.
Porro, ll. 94, 3, 114.
Portantina, ll. 69.
Pozzi, l. 183.
Prezzemolo, ll. 94.
Principii contagiosi, ll. 42.
Pustula maligna, ll. 57.

Q

Quaglia, ll. 96, 127.
Quarantena, ll. 75; delle mercatanzie, 77; degli uomini, *ivi*; del naviglio 78.

R

Rabbia, ll. 58, 70.
Rack, ll. 178.

Ragana, ll. 126.
Raia, ll. 95, 125.
Rallo, ll. 131.
Rana, ll. 95, 132.
Rapa, ll. 94, 113.
Ravaucello, ll. 94, 113, 138.

Regole d' Igiene relative agli astri, l. 26; a' la elettricità, 34; al calorico, 56; alla luce, 70; all' influenza fisica de' suoni, 81; alla loro influenza morale e sensitiva, 91; alle proprietà fisiche dell' aria, 106; alle sue proprietà chimiche, 112; all' elettricità atmosferica, 121; all' aria calda, 139; all' aria fredda, 150; innalzare la temperatura dell' aria, *ivi*; opporsi che l' atmosfera tolga molto calorico alla economia, 154; porre in attività le sorgenti vitali del calore, *ivi*; rendere del calorico alla economia per mezzo de' corpi esterni, 156; all' aria umida, 163; alle vicissitudini dell' aria, 167; alle polveri, 170; alle emanazioni, 198; alle sostanze che le somministrano, 199; (cadaveri umani, 200; escrementi del ventre, 202; acque stagnanti, immondezze, 205; cloache, 206; fiumi, 207, uomini ed animali, 208;) alle emanazioni per se medesime, 209; (loro dispersione ne' luoghi circoscrit-

ti, 209; loro distruzione ne' luoghi circoscritti, 213; loro dispersione e distruzione ne' luoghi non circoscritti, 215;) agli uomini che sono o possono essere esposti alla loro azione, 216; (prescrvarli da questa azione, 216; porli in istato di resistervi, 220;) ai *bagni*, ll. 22; comuni a tutti i bagni, *ivi*; al bagno freddo, 24; fresco, 25; caldissimo, *ivi*; tiepido, 26; alle stufe, 27; ai bagni d' acqua corrente, *ivi*; di mare, *ivi*; ai *vestimenti*, 28; ai *principii contagiosi*, 63; impedirli di nascere, *ivi*; distruggerli, 65; preservare gli uomini dai loro cattivi effetti, 68; (staccando i soggetti sani dai soggetti o dalle cose contaminate, in guisa da schivare che le relazioni più atte a favorire il contagio tra essi stabiliscansi, 69; rendendo i soggetti insensibili all' azione de' *virus*, 82) ; ai *veleni* 84; ai *tossici* ed ai *medicamenti*, 91; agli *alimenti* ed alle *bevande*, 186; regole dietetiche relative alle epoche in cui l' uomo prender debbe gli alimenti, *ivi*; alla quantità di alimenti che alcun prender debba, 196; all' a scelta degli alimenti, 198; alle cagioni atte ad affrettare, disor-

dinare il lavoro digestivo, e determinare esattamente indisposizioni e malattie, 204; ai *cristei*, 206; ai *masticatorii*, 209; al *fiutare*, 212; ai *collutori*, alle *polveri* ed *oppii dentifrici*, 216; agli *erinni*, 219; al *lavoro intellettuale* ll. 14; alle passioni, 29; fare che l' uomo non ne provi, *ivi*; che ne provi delle favorevoli, *ivi*; che non ne provi delle molto forti, 30; modificare il modo di sentire de' soggetti, *ivi*; evitare la successione di passioni forti e discordi, 31; fare che l' uomo non ne provi delle lunghe, *ivi*; allontanare tutto ciò che sarebbe capace a provocare passioni ne' momenti in cui potrebbero essere funestissime; *ivi*; all' allontanare nel durar d' una passione suscettibile di essere nociva, tutte le influenze che potrebbero operare nel medesimo senso di quella, *ivi*; all' *stazione*, 33; all' *esercizio*, 46; all' *esercizio passivo*, o *farsi portare*, 65; alla *copula*, 73; all' *onanismo*, 89; al *sonno ed alla veglia*, 109; tempo che debbesi a vicenda accordare al sonno o alla veglia, come anche alle ore di mestieri loro dedicare, 109; posizione da prendere per darsi al son-

Smaltitoi, L. 184, 206.
Sogliola, ll. 95, 125.
Sogni, ll. 100.
Sonnambulo, ll. 105.
Sonno, ll. 95, 98.
Sorbe, ll. 109.
Sotterramenti, L. 200.
Spinaci, ll. 94, ll. ; di
 Etiopia, 94.
Stazioni, ll. 33; su due
 piedi, 34; sur un piede,
36; sulla punta de' pic-
 di, 37; sulle ginocchia,
 ivi; seduta, ivi.
Sterna, ll. 129.
Storno, L. 128.
Strade, selciato e pendio,
 L. 205; nettamento, 207.
Stregghiaturo, ll. 10, 22.
Stufe, L. 151; ll. 6, 16,
27.
Sturione, ll. 122.
Sugna, ll. 119.
Suo'o, sua altezza, L. 127.
Suono, L. 72.
Supposte, ll. 208.
Susine, ll. 94, 109.

T

Tubacco, ll. 209, 219.
Tafia, ll. 178.
Tarantiello, (nota (2)), ll.
126.
Tartaruga, ll. 95, 132.
Tartufo, ll. 116; bianco,
94, 114.
Tè, ll. 179.
Temperamenti, ll. 119;
 nervoso, 121; linfatico,
126; sanguigno, 131;

bilioso, 138.
Temperatura atmosferica,
 L. 124.
Tendini, ll. 135.
Terreni, loro inclinazione,
 L. 128; colore e natura,
129.
Tifo, ll. 73, 75.
Tigna, ll. 60, 71.
Timo, ll. 94, 138.
Tinca, ll. 125.
Tisichezza polmonare, ll.
57.
Tonnina, (nota (2)), ll.
126,
Tonno, ll. 95, 126.
Tordo, ll. 129.
Tossici, ll. 91.
Triglia, ll. 125.
Trota, ll. 126; del colore
 del salamone, ivi,

U

Uccelli, ll. 126; (giovani)
95.
Umidità, dell'aria, L. 157.
Unzioni, ll. 10, 21, 28.
Uomini, loro emanazioni,
 L. 208.
Uova, ll. 96, 135.
Uva, ll. 94, 109.

V

Vaccinia, ll. 61.
Vaiuolo, ll. ivi.
*Vasi di stagno riempiti
 d'acqua calda (moins)*,
 l. 153.

- Vecchiezza*, regole d'igiene per la vecchiezza, [III. 212](#)
Veglia, [III. 95](#), [96.](#)
Veleni, [II. 84.](#)
Venti, [I. 100.](#), [104.](#), [128.](#)
Ventilatore di Hales, [I. 209.](#)
Ventilazione, [I. 210.](#)
Verme palmista, [II. 134.](#)
Vermicelli, [II. 98.](#)
Vestimenta, [II. 18.](#)
Vicissitudini dell'aria, [I. 153.](#)
Vini, [II. 165;](#) dolce, [ivi.](#)
- Virus*, [II. 41.](#)
Vitello, [II. 95](#), [118](#)
Volcani, [I. 129.](#)

Z

- Zucca popona*, [II. 109.](#)
Zucchero, [II. 94](#), [117](#), [137.](#)
Zuccherosi (alimenti), [II. 94.](#)
Zuppa, [II. 98.](#)

INDICE

*Delle materie contenute in questo
terzo volume:*

SEZIONE SECONDA. <i>Influenza dell'uomo so-</i>	
<i>pra sè medesimo.</i>	pag. 5
CAPITOLO PRIMO. <i>Influenza del Lavoro</i>	
<i>intellettuale.</i>	6
<i>Regole d'Igiene relative al Lavoro in-</i>	
<i>tellettuale.</i>	14
CAPITOLO SECONDO. <i>Influenza delle Pas-</i>	
<i>sioni.</i>	18
<i>Regole d'Igiene relative alle Passioni.</i>	29
CAPITOLO TERZO. <i>Influenza della Loco-</i>	
<i>mozione.</i>	31
<i>Della Stazione, de' suoi Effetti, e del-</i>	
<i>le Regole d'Igiene relative. . . .</i>	33
<i>Dell'Esercizio, de' suoi Effetti, e del-</i>	
<i>le Regole d'Igiene relative. . . .</i>	46

<i>Degli Effetti dell' Esercizio passivo , o del Farsi portare , e delle Regole d' Igiene relative.</i>	65
ARTICOLO QUARTO. Influenza delle funzioni generatrici.	73
COPULA.	ivi
§. I. <i>Effetti dell' astinenza della Copula, e Regole d' Igiene relative.</i>	ivi
§. II. <i>Effetti derivanti dall' abuso della Copula, e Regole d' Igiene relative.</i>	75
ONANISMO e Regole d' Igiene relative.	89
CAPITOLO QUINTO. Influenza della Veglia e del sonno.	95
§. I. <i>Influenza della Veglia.</i>	96
§. II. <i>Influenza del Sonno.</i>	98
<i>Regole d' Igiene relative al sonno ed alla veglia.</i>	109
PARTE SECONDA. Dell' uomo considerato nelle sue relazioni colle influenze cui è sottomesso.	117
CAPITOLO PRIMO. De' Temperamenti , e delle Regole d' Igiene ad essi relative.	119
<i>Temperamento nervoso.</i>	121
<i>Temperamento linfatico.</i>	126
<i>Temperamento sanguigno.</i>	131
<i>Temperamento bilioso.</i>	138
CAPITOLO SECONDO. Delle Abitudini , e delle Regole d' Igiene ad esse relative.	139

CAPITOLO TERZO. <i>De' Sessi , e delle Re-</i>	
<i>gole d' Igiene ad essi relative.</i>	147
DELL' UOMO.	ivi
DELLA DONNA.	149
<i>Della Mestruazione e delle Regole d' I-</i>	
<i>giene relative.</i>	ivi
§. I. <i>Prima mestruazione.</i>	ivi
§. II. <i>Della mestruazione considerata</i>	
<i>nel tempo che separa la pubertà dal-</i>	
<i>l' età critica.</i>	152
§. III. <i>Della mestruazione nell' epoca</i>	
<i>della sua definitiva cessazione.</i>	157
<i>Della Gravidanza , e delle Regole d' I-</i>	
<i>giene relative.</i>	162
<i>Del Parto , e delle Regole d' Igiene re-</i>	
<i>lative.</i>	172
<i>Della Espulsion della Placenta, e delle</i>	
<i>Regole d' Igiene relative.</i>	177
<i>Del Puerperio , e delle Regole d' Igie-</i>	
<i>ne relative.</i>	179
<i>Dell' Allattamento , e delle Regole d' I-</i>	
<i>giene relative alle donne che allattano.</i>	185
CAPITOLO QUARTO. <i>Delle Età , e delle</i>	
<i>Regole d' Igiene relative.</i>	195
§. I. <i>Della prima Infanzia , e delle Re-</i>	
<i>gole d' Igiene relative.</i>	ivi
§. II. <i>Della seconda Infanzia , e delle</i>	
<i>Regole d' Igiene relative.</i>	207

§. III. Dell' <i>Adolescenza</i> , e delle <i>Re-</i> <i>gole d' Igiene relative.</i>	208
§. IV. Dell' <i>Età adulta</i> , e delle <i>Rego-</i> <i>le d' Igiene relative.</i>	210
§. V. Della <i>Vecchiezza</i> , e delle <i>Rego-</i> <i>le d' Igiene relative.</i>	212

~~~~~

Quest' opera è messa sotto la guarentia delle  
Leggi.  
Tutti gli esemplari sono numerati e ciftati dai  
Traduttori.

*Golic*

# ELENCO

*Dei signori associati.*

## S. M. FERDINANDO II.

RE DEL REGNO DELLE DUE SICILIE.

### S. A. R. IL PRINCIPE DI CAPUA

COMANDANTE GENERALE DELLA REAL MARINA.

- S. E. Il Marchese del Carretto *Ministro Segretario di Stato e della Polizia Generale.*  
 Cavaliere D. Luigi Arcovito.  
 Cavaliere Canonico D. Nicola Ciampitti.  
 S. E. il Tenente Generale Principe di Satriano.  
 Cavaliere D. Roberto Filangieri.  
 S. E. il Tenente Generale D. Florestano Pepe.  
 Colonnello D. Giuseppe Tarallo Cavaliere di compagnia di S. A. R. il Principe di Capua.  
 Comm: D. Salvatore Ronchi *Medico di Camera di S. M.*  
 Maggiore D. Giuseppe Helguero *Ajutante di Camera di S. M.*  
 D. Marianna Helguera *Camerista di S. M. la Regina.*  
 D. Giovanni Cornè *Ajutante di Camera della casa di S. M.*  
 D. Gaetano Lazzaro *1 med. della famiglia del Re.*  
 Cavaliere D. Gennaro Priscopo.  
 D. Domenico Mancini *Direttore del Giornale del Regno delle due Sicilie.*  
 Duca D. Pasquale Caracciolo.  
 D. Carlo Zezza.  
 D. Giuseppe Marcarella *Procuratore Generale della G. C. Criminale.*

- D. Luigi Pugliese.  
 D. Girolamo Arcovito.  
 D. Salvatore Arcovito.  
 Padre Crementiere  
 Canonico D. Giuseppe Fulco.  
 D. Antonio Furneri *Avvocato*.  
 D. Demetrio de Stefano *Chirurgo*.  
 D. Antonio Fera *Chirurgo*.  
 D. Nunziato Paviglia *Medico*.  
 D. Paolo Caroleo *Medico*.  
 D. Lodovico Romeo.  
 D. Francesco Capula.  
 D. Francesco Scopelliti  
 D. Francesco Musurella.  
 D. Sebastiano Laganà.  
 D. Carlo Villani.  
 D. Giosuè Sangiovanni  
 D. Errico de Montau.  
 D. Gregorio Morelli.  
 D. Federico Castriotta.  
 D. Luigi Aloja.  
 D. Ferdinando Dodaro.  
 D. Raimondo Troisi  
 D. Modestino Palomba.  
 D. Carmine Modestino  
 D. Francesco Dies.  
 D. Achille Rossi.  
 D. Antonio del Giorno.  
 D. Giuseppe Sorrentino.  
 D. Pietro Fonzio.  
 D. Errico Carrucci.  
 D. Giovanni Contieri  
 D. Francesco Bojano.  
 D. Giuseppe Radente.  
 D. Raffaele Radente

- D. Luigi Massa.  
 D. Paolo Molinari.  
 D. Domenico Rocco.  
 D. Giuseppe Arena.  
 D. Dionisio Cerillo.  
 D. Antonio Ferraro.  
 D. Luigi Morghen.  
 D. Benedetto Marzolla.  
 D. Luigi Belcastro.  
 D. Gennaro Turco.  
 D. Carlo d'Ausilio.  
 D. Domenico Letizia.  
 D. Francesco Colonnese.  
 Signor Epifanio.  
 D. Francesco Puoti.  
 D. Gio: Angelo Cavallaro *Medico*.  
 D. Raimondo Sorrentino.  
 D. Giuseppe Morina.  
 D. Giuseppe Marino.  
 D. Bartolommeo Camera.  
 D. Vincenzo Grimaldi *Medico*.  
 D. Pietro Arcovito.  
 D. Luigi Recchia.  
 D. Francesco Zampella.  
 D. Giuseppe Fiorilli *medico in Caseria*.  
 Signor Winter.  
 Signor Capaccio.  
 D. Angelo Abbate.  
 D. Carlo Diversi.  
 Conte Villani.  
 D. Clemente del Re.  
 D. Vincenzo Gargiulli.  
 D. Saverio Macri.  
 D. Filippo Aponte.  
 D. Domenico Attonellis.

copie 2

- D. Andrea Matti.  
 D. Francesco Paolo La Rotonda.  
 D. Gaetano Lucarelli.  
 D. Pasquale Bedan.  
 D. Raffaele Sicuro *Uffiziale dell' Intendenza Generale dell' esercizio*  
 D. Gaetano de Gammellis.  
 D. Francesco Maranese *Alfiere delle Stato Maggiore.*  
 D. Vincenzo Aurino.  
 D. Giuseppe Perrotta.  
 D. Pasquale Fedele.  
 D. Spiridione Papacosta.  
 D. Filippo Scruglia.  
 Signor Scarpato  
 D. Francesco d' Amore.  
 D. Vincenzo Madonna *Medico.*

copie 4

*Real Collegio Medico Chirurgo.*

- D. Luigi Cepolla.  
 D. Domenico Sacco.  
 D. Giuseppe Campanella.  
 D. Angelo Giacomo Danvito.  
 D. Raffaele Palmieri.  
 D. Dionisio Leone.  
 D. Nicola Deluca.  
 D. Gennaro Longo.  
 D. Giacomo Cianci.  
 D. Matteo Marchegiani.

*Reggimento Lancieri Real Ferdinando.*

- D. Luigi Pinedo *Colonnello.*  
 D. Gennaro Sbandi *2. Chirurgo.*  
 D. Lorenzo Pompei *Alfiere.*

D. Pietro Cannavacciuoli *Ajutante.*

*Reggimento Re Cavalleria.*

D. Federico Cardone *Tenente.*

*Reggimento Regina Cavalleria.*

D. Filippo Cella *Colonnello.*

D. Giuseppe Micci *Quartier Mastro.*

*Deposito di Cavalleria.*

D. Gabriele del Prete 2. *Chirurgo.*

2. *Reggimento Cavalleggieri della  
Guardia Reale.*

D. Francesco Bellucci *Maggiore.*

D. Giuseppe Palmieri *Quartier Mastro.*

D. Raffaele Barbi 1. *Chirurgo.*

D. Pasquale Comegna 2. *Chirurgo.*

D. Raffaele Pinedo *Cap: Tenente.*

D. Francesco Orsoleo *Idem.*

D. Raffaele Ferrari *Alfiere.*

Signor Camillo Rosaroli *volontario.*

*Artiglieria a Cavallo della G. R.*

D. Pietro Giuliani *Tenente Colonnello.*

D. Giacomo Liberatore *Ajutante Maggiore.*

D. Francesco Galati *Quartier Mastro.*

D. Lorenzo Mazza 2. *Chirurgo*

C. Giovanni Castelnuovolantini *Cap: Tenente.*

D. Michele Geremicca *Tenente.*

D. Artidoro Mortier *idem.*

D. Gaetano Bucca *Ajutante*.  
Signor Giuseppe Salvi *Sergente*.

*Divisione del Treno Reale.*

D. Francesco de Bartolazzi *Maggiore*.  
D. Gaetano Fiorilli *Capitano*.  
D. Antonio Vittori *Quartier Mastro*.  
D. Biagio Maradeo 2. *Tenente*.

*I. Granatieri della G. R.*

D. Alberto Turanno 1. *Chirurgo*.  
D. Filippo d' Accosta 2. *Chirurgo*.

*Reggimento Re Fanteria.*

D. Pasquale Basile 1. *Chirurgo*.  
D. Giovanni Carrieri 2. *Chirurgo*.

*Reggimento Principessa.*

D. Domenico Brancaccio 3. *Chirurgo*.

*Reggimento Borbone.*

D. Errico Statella *Colonello*.  
D. Nicola Cardamone *Tenente Colonello*.  
D. Francesco Miglietta 1. *Chirurgo*.  
D. Ferdinando Tummarriello 3. *Chirurgo*.  
D. Raffaele Prisco 3. *Chirurgo*.  
D. Giovanni Auriemma *Cappellano*.  
D. Carlo Sebastiani *Tenente*.  
D. Francesco Montini *Tenente*.  
D. Giuseppe Catalano *idem*.  
D. Michele Corvino 2. *Tenente*.



- D. Ignazio Mineo *idem*.  
 D. Francesco Biondi *Ajutante*.  
 D. Giuseppe d' Argenzio *idem*.  
 D. Francesco Castrosino *idem*.

*Reggimento Farnese.*

- D. Domenico Borrelli 3. *Chirurgo*.  
 Signor Felice Ventimiglia *Farriere Maggiore*.

1. *Battaglione Cacciatori.*

- D. Francesco Pescara Cap: *Ajutante-Maggiore*  
 D. Adriano Buonanni 2. *Chirurgo*.  
 D. Benedetto Sartorio *Capitano*.

2. *Battaglione Cacciatore,*

- D. Carmine Santoro 2. *Chirurgo*.

3. *Battaglione Cacciatori.*

- D. Francesco Malasomma 2. *Chirurgo*.

5. *Battaglione Cacciatori.*

- D. Vincenzo Stromeo 2. *Chirurgo*.

2. *Reggimento Svizzero.*

- D. Alesio Fournier 1. *Chirurgo*.  
 D. Giacomo Felber 2. *Chirurgo*.

*Ospedali Militari.*

- D. Nicola Melorio *Chirurgo di Camera di S. M.*  
*e Consulente de' Reali Eserciti.*

243

D. Giuseppe Galluzzo *Segretario della Direzione Generale.*

*Della Trinità.*

- D. Pietro de Cusatis 1. *medico.*
- D. Luigi Ascione 1. *Chirurgo.*
- D. Felice Rossi 1. *medico.*
- D. Francesco Ronchi 2. *Idem.*
- D. Rocco Grossi *Idem.*
- D. Pietro Magliari 2. *Chirurgo.*
- D. Raffaele Loasses *Idem.*
- D. Raffaele Somma 3. *Chirurgo.*
- D. Nicola Pappano *Idem.*
- D. Rocco Salino *idem*
- D. Antonio Burgarelli *idem.*
- D. Carlo Conte *idem.*
- D. Antonio Fusco *idem.*
- D. Francesco Barbetta *idem.*
- D. Paolo Sasso *idem.*
- D. Salvatore Meka *idem.*
- D. Carmine Lamagna *idem.*
- D Gaetano Paone *idem.*

*Del Sacramento.*

- D. Prospero Jasillo 3. *Chirurgo.*
- D. Francesco Baccaro *idem.*

*Di Capua.*

- D. Gio: de Vitis 1. *medico.*
- D. Carlo Martorelli 1. *Chirurgo.*
- D. Eusebio Ambrosano 2. *medico.*
- D. Filippo Montanini 2. *Chirurgo.*
- D. Pasquale Benedetto *Commesso.*

*Di Gaeta.*

D. Fortunato Tambone 2. *Chirurgo.*

*Di Nola.*

D. Domenico Carelli 3. *Chirurgo.*

D. Nicola Juliani *idem.*

*Di Ponza.*

D. Raffaele Ciliberti 3. *Chirurgo.*

*Di Taranto.*

D. Angiolo Altobello 3. *Chirurgo.*

*Di Andria.*

D. Domenico Mogera 1. *medico.*

D. Domenico Putari 3. *Chirurgo.*

*Di Monteleone.*

D. Fortunato Panella 1. *medico.*

D. Antonio Sollazzo 2. *Chirurgo.*

D. Giuseppe Ortona 3. *Chirurgo.*

D. Domenico Pellegrini 2. *Farmacista.*

D. Domenico Rascaglia 2. *Comm.*

*Di Palermo.*

D. Vincenzo Sichera 1. *Chirurgo.*

D. Mariano Canzonieri 2. *medico.*

- D. Salvatore Padronaggio *idem*.
- D. Giuseppe Greco *idem*.
- D. Domenico Lentini 2. *Chirurgo*.
- D. Giuseppe Buonfiglio *idem*.
- D. Gio: Ciotta 3. *Chirurgo*.
- D. Vincenzo Caramanna *idem*.
- D. Placido Bugliarella *idem*.
- D. Vincenzo Zappia *idem*.
- D. Vito Romano *idem*.
- D. Leonardo Musso *idem*.
- D. Antonio Riggio 3. *Farmacista*.
- D. Giuseppe Tranchini *idem*.
- D. Bartolommeo Cangialosi *idem*.
- D. Salvatore Gundia *alunno*.
- D. Nicola Anza *idem*.
- D. Pietro Maraffa *idem*.
- D. Ercole Giordano *idem*.
- D. Bonaventura Mezzasalma *idem*.

*Di Messina.*

- D. Giuseppe Bruno *Medico Consulente*.
- D. Pietro Sideri *medico prescrivente*.
- D. Concetto Bardari 1. *Chirurgo*.
- D. Litterio Gulliffa 2. *Chirurgo*.
- D. Gio: Merlino 3. *Chirurgo*.
- D. Antonio Guliffa *idem*.
- D. Gioacchino Cangemi *idem*.
- D. Domenico D'Errico *idem*.
- D. Giuseppe Cavaliere 2. *Farmacista*.
- D. Raffaele Gaglio 3. *idem*.
- D. Gio: Venuto 3. *idem*.
- D. Gio: Minà *Alunno*.

*Di Milazzo.*

- D. Michele Parmiggiano 1. *Chirurgo.*  
 D. Gio: Gulotta 2. *medico.*  
 D. Giuseppe Caramazza 3. *Chirurgo.*

*Di Trapani.*

- D. Paolo Adragni 1. *medico.*  
 D. Carmelo Calandra 2. *idem.*  
 D. Antonio Lacommarà 3. *Chirurgo.*  
 D. Alberto Buonsante *idem.*  
 D. Michele Venuti 2. *Farmacista.*  
 D. Antonio Zinna 3. *idem.*

*Di Siragusa.*

- D. Giuseppe Mascuzza 1. *medico.*  
 D. Gabriele Monterossi 2. *idem.*  
 D. Giuseppe Lacurzio. 3. *Chirurgo.*

## REAL MARINA.

- D. Michele Anza 1. *Chirurgo.*  
 D. Giuseppe Marsiglia 2. *idem.*

*Ospedale di Napoli.*

- D. Antonio Ulloa *Capitano di Fregata Agg:  
 Com. l' Ospedale.*  
 D. Gennaro Garofalo *Controloro.*  
 D. Francesco Capece *Medico maggiore.*  
 D. Gaetano Saja *medico di 1. classe.*  
 D. Raffaele Rossi *medico di 2. classe.*  
 D. Vincenzo Campagnano *idem.*

- D. Gennaro Galbiati *Chirurgo di 1. classe.*
- D. Pietro Ippolito *idem.*
- D. Francesco Saverio Allegrande *Chirurgo di 2. classe.*
- D. Antonio Grillo *idem.*
- D. Giuseppe Crupi *Prattico in medicina colla denominazione di medico.*
- D. Gioacchino Cerbelli *Prattico in medicina.*
- D. Camillo Lualdano *Prattico in chirurgia.*
- D. Cosmo Marino *idem.*
- D. Luigi Marchesaccio *idem.*
- D. Salvatore Cuttaneo *idem.*
- D. Francesco Saverio Stani *Alunno medico Cerasusico.*
- D. Francesco Roux *idem.*
- D. Nicola Magliano *Farmacista.*
- D. Gaetano Altieri *Infermiere maggiore.*

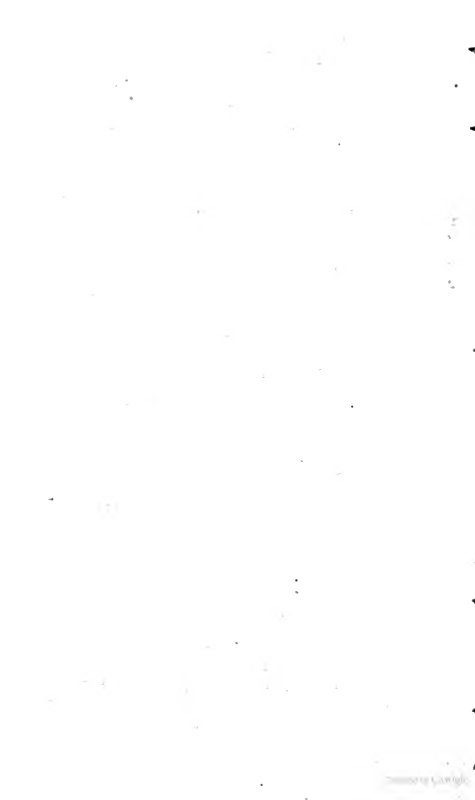


pag. lin.

|                        |    |                        |                         |
|------------------------|----|------------------------|-------------------------|
| 9                      | 10 | ( nota ) relativi      | relative                |
| 12                     | 18 | a                      | à                       |
| 22                     | 3  | innammorata            | innamorata              |
| 35                     | 21 | in piedi               | in piedi                |
| 70                     | 31 | vantaggiosi            | vantaggiose             |
| 86                     | 11 | ( ved. pag. 178 )      | ( ved. pag. 77 e seg. ) |
| 92                     | 16 | accrescano             | accrescono              |
| 91                     | 19 | blenorragie            | blenorragie             |
| 93                     | 25 | taccamenti             | toccamenti              |
| 95                     | 22 | viggiatore             | viaggiatore             |
| 96                     | 30 | giugne                 | giugne                  |
| 97                     | 1  | finiscono              |                         |
| 98                     | 28 | discernano             | discernono              |
| 101                    | 8  | ( nota prima ) incumbo | incubo                  |
| 102                    | 16 | messaggiere            | messaggiere             |
| 117                    | 9  | E                      | È                       |
| 118                    | 5  | essensial              | essenzial               |
| 126                    | 27 | crnunziano             | rinunziano              |
| 128                    | 28 | cavi                   | cave                    |
| 135                    | 21 | pletonici              | pletorici               |
| 143                    | 19 | studiare               | respirare               |
| 144                    | 18 | urine                  | orine                   |
| 146                    | 17 | leggermente            | leggermente             |
| 165                    | 8  | di-sadatte             | dis-adatte              |
| 166                    | 36 | accompagnono           | accompagnano.           |
| 169                    | 31 | valva                  | vulva.                  |
| 188                    | 32 | quanto                 | quando                  |
| 202                    | 22 | emandando              | emanando                |
| Vol. II. p. 89. v. 13. |    | aspice                 | aspide                  |

A01 1461135







AOA 1464 135





192  
G  
44



